

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Recomendaciones para afrontar el estrés de fin de año

Entramos al último trimestre del año y el cansancio ya comienza a sentirse. Además, de lo recorrido durante estos primeros 10 meses, en estos últimos 90 días del 2024 se incrementa la carga laboral, cierre de presupuestos en las empresas y se acerca las fechas de los hitos de fin de año: reuniones sociales, ceremonias escolares, exámenes, amigo secreto, Navidad y Año Nuevo, entre otros.

Ante esto, Eileen Green, psicóloga y coordinadora clínica de ACHS Salud, comentó que durante este período del año es común un mayor nivel de estrés y que es necesario adecuar ciertas conductas para enfrentar este último tramo.

"Es esperable tener un cansancio mayor a fin de año. Además, es normal en estas fechas hacer un balance personal sobre el año vi-

vido". La experta de la ACHS, señaló que es importante en esta nueva conmemoración del Día Mundial de la Salud Mental, "no continuar en piloto automático, priorizar tiempos de ocio y realizar actividades que nos den satisfacción: para algunos será más cómodo estar con la familia y amigos, mientras que para otros será hacer algún deporte, leer o simplemente pasar un tiempo a solas"

RECOMENDACIONES

En esa línea, la psicóloga entregó algunas recomendaciones prácticas para cuidar nuestra salud mental.

- La meditación y las prácticas espirituales ayudan a algunas personas a establecer vínculos y restaurar el equilibrio mental.

- Cuidar de sí mismo y evitar abarcar más responsabilidades de las



Con el cambio de algunos hábitos, se puede cuidar la salud mental. Además, siempre es bueno pedir ayuda.

que es posible cubrir.

- Planificar las actividades, jerarquizar, priorizar e identificar aquellas tareas que pueden delegarse o descartarse en lo cotidiano.

- Considerar tiempo para el ocio: Estas deben ser actividades agradables que provoquen sensación de bienestar en la persona como hobbies o pasatiempos.

- Contar con la compañía de personas significativas y su escucha activa, pudiendo conversar libre de juicios.

- Mantenerse activo: Hacer ejercicio o caminar 30 minutos diarios ayuda a despejar la mente y sentirse mejor.

- Dormir al menos 8 horas diarias: establecer una rutina de sueño que

sea predecible y realizable en el día a día.

PREVENCIÓN

De acuerdo con la novena versión del Termómetro de la Salud Mental ACHS-UC, el 60,8% de quienes fueron detectados con sospecha o presencia de problemas de salud mental no sintieron necesidad de tratarse, lo que se traduce a un número cercano al 1,1 millón de personas. "Es necesario avanzar en disminuir el estigma y aumentar la concientización de la salud mental. Es importante educar a las personas en este ámbito para que puedan reconocer cuándo es esperable ir a consulta con un profesional para que puedan adquirir mejores herramientas para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana", reflexiona Green.

Como parte de las soluciones a esta

problemática, los Centros ACHS Salud tienen un servicio de salud mental no laboral, con precios accesibles para pacientes Fonasa, Isapre o particulares. Estas atenciones se enfocan en problemas concretos, es decir, son terapias centradas en objetivos y no es necesario estar adherido a la ACHS para acceder a una atención.

A través de esta iniciativa el paciente es atendido por psicólogos y médicos generales (copago bono Fonasa nivel 1 desde: \$5.110 y \$3.870 respectivamente), los cuales cuentan con el soporte asincrónico de un psiquiatra. El modelo considera una psicoterapia breve y efectiva bajo una modalidad de atención tanto online como presencial. Para agendar una consulta y conocer más acerca de nuestros servicios puede acceder al sitio [achs.cl/saludmental](https://www.achs.cl/saludmental).