

Salud mental en personas en situación de discapacidad intelectual frente a emergencias

Estas últimas semanas hemos sido testigos de los daños provocados por la lluvia, llevando a decretar incluso estado de catástrofe. Esta situación de crisis, como otras sociales, económicas y desastres naturales, suele impactar de manera desigual en la población, pues sus efectos están estrechamente vinculados a los recursos y oportunidades disponibles. Diversos estudios prueban que en Chile la herencia de un cierto estatus económico, capital cultural y político es predictora del bienestar actual y futuro.

En un sistema basado en la justicia social, el mérito y el desarrollo económico ¿deberíamos estar escribiendo un texto de esta naturaleza, o el apoyo a las personas en situación de discapacidad intelectual (psDI) sería una preocupación de Estado? Precisamente, dentro de los grupos más vulnerables, poco se habla de cómo esta emergencia puede impactar en las psDI y de qué manera brindar, al entorno social de este grupo, herramientas para ayudarles a cuidar su salud mental. A continuación, se compartirán algunas orientaciones para tener en cuenta.

Lo primero es proporcionar seguridad. Es fundamental validar las emociones que puedan estar experimentando, sean las que sean: miedo, rabia, tristeza, desesperanza, entre otras. Acompañarlos sin juzgar y brindar toda la contención posible entrega una certeza de que siempre habrá seres queridos cerca. Este mensaje de amor constituye un factor protector para la salud mental y el bienestar general, a pesar del sufrimiento; que abunden los abrazos, los mimos, las miradas atentas al dolor ajeno y el calor de la compañía.

Un segundo elemento es proveer información de lo que está pasando. A las personas nos estresa mucho no saber qué ocurre en nuestro ambiente y tampoco entender por qué. En el caso de las psDI esto es aún más necesario, pues su comprensión de lo que está ocurriendo depende fuertemente de la información que su entorno les entregue. Es fundamental brindar información clara y concreta y asegurarse de que ésta sea comprendida adecuadamente. También es relevante hablarles respecto de lo que se hará para abordar la crisis e informarles sobre cómo se utilizarán los recursos



Javier Bustos Zaror
Psicólogo Educacional
Universidad Andrés Bello

disponibles, por más pocos que estos sean. Es clave que ellos puedan participar en estas acciones ajustándose a su edad y características.

Por último, es imperioso el autocuidado de las personas que rodean a las psDI. Mantenernos cercanos a las organizaciones de la comunidad que nos generen una sensación de apoyo contribuye a una sensación de seguridad y empoderamiento en los cuidadores. Un rol esencial lo tienen los servicios locales de salud, las organizaciones barriales, las iglesias y las actividades sociales. Acudiendo a ellas y permitiéndonos ser cuidados por nuestra comunidad, estaremos en mejores condiciones para ayudar a nuestros seres queridos y también a las psDI a mantener una salud mental en las mejores condiciones posibles.

No es mi interés proporcionar falsas esperanzas o difundir la llamada “positividad tóxica” que solo proporciona dolor al desconocer los dolores que existen dentro de nosotros y en el mundo circundante. El enfoque aquí es otro, y se resume en una simple idea: “mientras más duela, más cerca tenemos que estar y más fuerte debemos abrazar”. Esto nos indica que frente al dolor debemos buscar seguridad en nuestras redes. Es tiempo de hacer las paces mutuamente, acercarnos a gente con la que no habíamos compartido y que las psDI se mantengan conectadas con su entorno social. El amor también debe compartirse de un modo democrático pues todos tenemos derecho a una parte.