

¿Cómo afecta el clima a nuestra salud mental?

Ya sea por la falta de luz durante el periodo invernal o el miedo a los desastres naturales, en cualquiera de los casos, hay que poner atención a los efectos que pueden provocar en nuestra salud mental, señaló la académica de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado.

El invierno es un periodo donde, un porcentaje de la población, experimenta síntomas muy similares a una depresión. Esta condición es conocida como el Trastorno Afectivo Estacional (TAE) y se caracteriza por el aumento de la sensación de "tristeza, disminución del disfrute, del deseo sexual, pérdida de interés, cansancio, aumento de la necesidad de dormir y comer", indicó la directora del Centro de Psicología Aplicada (CEPA) de la Universidad de Talca, Nadia Ramos Alvarado.

Si bien todos los trastornos del área de salud mental tienen múltiples causas, en el TAE, explicó la especialista, "la falta de luz solar es una de ellas, pero no es la única. También hay elementos del contexto cultural, características personales e incluso antecedentes genéticos que pueden influir".

En ese sentido, detalló la académica, "el tratamiento, en general, es similar al de la depresión. Se ha estudiado también la terapia con luz (fototerapia) que puede ayudar en algunos casos, pero no en todos".

Al ser consultada sobre las acciones preventivas frente a este trastorno, aclaró que "lo más relevante es tener un buen diagnóstico. Si es algo que es recurrente, las personas deben anticiparse para poder aprender a manejarlo".

La académica destacó que, "los estudios demuestran que utilizar farmacoterapia ayuda a transitar de mejor forma el periodo invernal. Aunque eso no significa que tengan que estar siempre medicándose. Es más bien preventivo, puede comenzar en otoño a utilizar fármacos, para luego dejarlos en primavera, donde los síntomas se reducen. Los tratamientos psicoterapéuticos también contribuyen, ya que entregan herramientas para aprender a lidiar mejor con



estos estados y ayudar a prevenir que las personas puedan desarrollarlos en el futuro."

Ecoansiedad

La Asociación Americana de Psicología define la ecoansiedad como el miedo crónico a la fatalidad medioambiental, que puede incluir la respuesta a la crisis climática y ecológica, y también a problemas ambientales, las catástrofes naturales y sus consecuencias, como también los fenómenos meteorológicos extremos.

Si bien la ecoansiedad ha sido descrita "como un malestar emocional significativo que incluye una amplia gama de emociones, no es una enfermedad mental", explicó la directora del CEPA UTalca.

La ecoansiedad también se le conoce como ansiedad climática y las reacciones que provoca son variadas, "siendo lo más común sentir malestar similar a la depresión, ansiedad y estrés postraumático. Es generado por la toma de conciencia sobre la magnitud de los impactos presentes y futuros de la crisis ambiental o climática", destacó la especialista.

"Hay una gama de emociones que las personas pueden experimentar, pero no es un trastorno propiamente tal, aunque sí genera dificultades en las personas. La mayor dificultad es cuando las personas

sienten que quedan como paralizadas por este miedo a los efectos del cambio climático y sienten que no pueden hacer nada al respecto", aclaró.

Para finalizar, la especialista, destacó que es importante que "las personas comprendan que pueden estar pasando por una situación como esta y participen activamente de espacios como las huertas comunitarias o instancias donde se discuta sobre los efectos del clima, pero desde una perspectiva de esperanza, de cambios y mejoras para no quedarse paralizado solo desde el miedo y el no puedo hacer nada".