

Conectar con otros y descansar: Tips de salud mental para el fin de año

La Subsecretaría de Salud Pública entregó consejos para enfrentar el estrés y la sensación de angustia o soledad que se pueden presentar en marco de las fiestas de Fin de Año.

Pese a que la Navidad o el Año Nuevo son días asocia-



dos a pasar tiempo con la familia, alegría y celebración, también pueden ser periodos de alto estrés y afectar, especialmente, a quienes viven con problemas de salud mental.

Por ello, la subsecretaria Andrea Albagli entregó algunas recomendaciones de autocuidado de cara a las celebraciones: “Es bueno tomarnos un tiempo para descansar, crear rutinas saludables de sueño y, si es posible, practicar técnicas de relajación o hacer ejercicio regularmente”.

Adicionalmente, recordó evitar el consumo de alcohol y drogas, “alejándose de situaciones de alto consumo”.

Asimismo, aseveró en que “el apoyo emocional es importante para el bienestar emocional. Programar tiempo para hablar con personas de confianza sobre lo que uno siente, estar disponible para escuchar y acompañar a los cercanos si se identifica que alguno está pasando un momento difícil, para acompañarlo y ofrecer apoyo activamente”.

Albagli también hizo un llamado a desarrollar un plan para enfrentar situaciones de crisis, como estrés, tristeza o soledad. “De esta forma se puede garantizar que los momentos difíciles sean más manejables”, afirmó.

Por último la subsecretaria recordó acercarse a niños y niñas y adultos mayores: “Aprovechar estar con ellos y realizar actividades entretenidas que acojan sus intereses puede ser una oportunidad para conversar y reconocer nuestros logros en el año”.

El Ministerio de Salud dispone de líneas telefónicas de apoyo de Salud Responde, el 600 360 7777, opción 2, al igual que la línea de prevención del suicidio, el *4141.