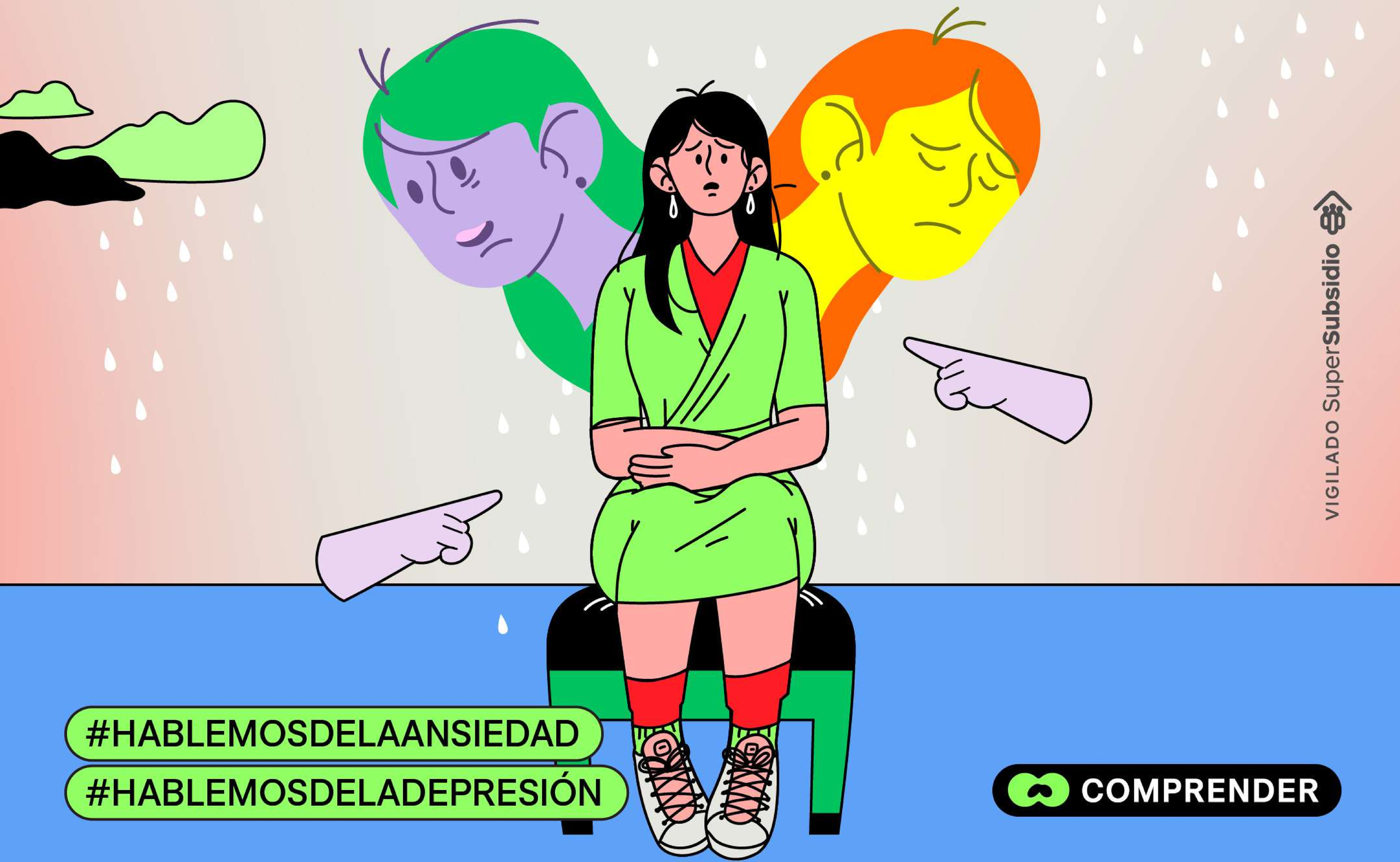
MUTANTE

comfama

7 ELEMENTOS COMUNES QUE IDENTIFICAMOS EN LAS CONVERSACIONES SOBRE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN



#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

COMPRENDER

VIGILADO SuperSubsidio

Aunque las conversaciones **#HablemosDeLaAnsiedad** y **#HablemosDeLaDepresión** ocurrieron en momentos distintos y con enfoques diferentes —**la primera estaba dirigida a personas que sufren de ansiedad y la segunda a personas que cuidan de seres queridos con depresión**—, las reacciones del público y sus comentarios fueron muy similares y abordaron los mismos temas.

No hay un reconocimiento social de la depresión y la ansiedad como enfermedades

Esto complica la atención integral y la identificación de la raíz del malestar pues promueve la estigmatización e incrementa los entornos hostiles, agravando el problema.

- **@angela_arq:** Aprender a convivir con la depresión es un camino largo y difícil. Sigue existiendo una gran estigmatización y eso hace que uno se sienta más aislado, porque aún no se reconoce como lo que realmente es: una enfermedad. Por lo cual es casi imposible encontrar la ayuda necesaria si uno no cuenta con el dinero.

- **Matilde Echavarria:** La familia por lo general es ignorante ante esta enfermedad. Dicen que a la persona le gusta llamar la atención, que es muy conflictiva, negativa, que ponga de su parte, que eso no es nada, en fin. Falta más información para entender está situación y lo peor es que no hacen nada por instruirse sobre estas enfermedades de la mente y del alma.

MUTANTE comfama

El acceso a atención médica en salud mental es un privilegio

La atención a través de las EPS es insuficiente y llena de trámites burocráticos que agotan a quienes buscan ayuda. La alternativa, obtener ayuda particular, es inalcanzable para muchas personas. Esto disminuye la posibilidad de obtener un tratamiento eficiente y de calidad.

- **@malwaremedusa:** Cuando me da ansiedad pienso que cada consulta con una psicóloga vale $90 a $150 y se me quita.

- **@lizmurillov:** La mayoría de personas no acuden a un sicólogo por lo económico. Para que una EPS autorice una cita con un especialista es un gallo y toma bastante tiempo. También hay muchos que no tienen acceso al sistema de salud y bien sabemos que no todos tienen los medios para pagar una terapia privada 😪.

- **@angela_arq:** El sistema de salud colombiano siempre le ha fallado a la salud mental, le toca a uno sacar de su bolsillo y pagar todo particular. Deprimido y pobre.

Es un problema estructural

La precariedad, el imperativo de la productividad laboral, la pandemia, entre otros elementos de nuestro contexto, han sentado las bases para el aumento de los trastornos mentales.

- **@marespezazul:** ¿Hasta cuándo centrarse en la individualidad sin considerar las cuestiones relacionadas con la precariedad de la vida y el colapso actual del acceso a salud mental? Seguir poniendo el foco en las familias, amigos o redes privadas de protección sin observar la sistematicidad de este problema es ahondar en sus efectos.

- **@gabonino_c:** La ansiedad no es un problema en sí mismo sino un síntoma de algo arraigado en nosotros. Traumas y situaciones de la infancia sin resolver no se pueden arreglar a punta de ansiolíticos. Lo que me llevó a superar la depresión y ansiedad fue volver a esas situaciones del pasado y resignificarlas con la ayuda de los psicodélicos. Es una pena que tanto médicos como pacientes se resignan a que esa condición es de por vida y no tienen nada más que hacer que darle manejo.

Ante este problema estructural existen alternativas para su solución

Recuperar el valor de la colectividad para un tratamiento que vaya más allá de lo individual fue una propuesta recurrente y acogida.

- **@rickiwarrior:** Yendo a terapias en grupo, escuchar las experiencias y sentimientos de lxs demás es muy ilustrativo y además te ayuda a encontrar confianza en compartir tus experiencias ante los demás.

- **@Cristin31139121:** He notado que los grupos para hablar de este tema son de gran ayuda. Tuve uno hace un tiempo por Twitter Space y la gente podía compartir experiencias y, sin temor, identificar cosas comunes, lo cual fue de mucha ayuda.

- **@damarisgomeztv:** Identificar espacios comunitarios marcados por la solidaridad, permitir que experiencias de vida personales y de nuestras familias se encuentren, ayuda a tejer redes y compartir vivencias diversas de la salud mental.

El tratamiento efectivo es una búsqueda para quienes sufren estos malestares

Aunque la terapia psicológica y psiquiátrica es la primera recomendación, no funciona de la misma manera para todas las personas. Hay diferentes caminos que complementan posibilidades para cultivar el bienestar.

- **@ani_la_tac:** Cuando tuve mi última depresión, los antidepresivos me pusieron peor. Lo que me ayudó a salir de ella fue comenzar a hacer yoga, taichi y meditación. Principalmente, también el haberme dado cuenta de que la causa de la depresión era el ambiente laboral tóxico en el que estaba. Al renunciar a ese trabajo, comencé a recuperarme.

- **@ama.panancestral:** Pues a mí no me sirvió nada de nada, pero comencé a entrenar en el gimnasio y todo cambió (no fue de la noche a la mañana). Pero no solo es ir al gym: comer y dormir bien es vital. Librarse de la depresión requiere un cambio de hábitos y estilo de vida. Mientras esto no pase, las pastillas, la terapia y cualquier otro método flaquearán a largo plazo.

La frecuencia de diagnósticos de ansiedad y depresión ha propiciado una solución con medicamentos al problema

Esta situación desconoce la necesidad de un acompañamiento médico y psicológico más profundo y aumenta el riesgo de diagnósticos imprecisos.

- **@yvilla_medellin:** No dan tratamiento, solo mandan medicamentos. Eso parece una automedicación. Siempre son antidepresivos para cualquier cosa, que pueden hacer la situación de las personas peor, y más porque no hay acompañamiento. Siento que quieren medicar a toda la población, para no tener que asumir responsabilidad. Es un chiste.

- **@___existing___:** Si lo que tienes no es ansiedad o depresión temporal manejable con medicamentos, suerte rogando por una cita de terapia, CBT, etc., si es que la EPS siquiera tiene prestador disponible 🤡

Aprender a acompañar de manera sana, cuidadosa y eficiente a las personas con ansiedad y depresión es una necesidad

La incertidumbre y la angustia ante las condiciones de vulnerabilidad y dolor de quienes sufren trastornos mentales nos enfrentan con la realidad de no tener herramientas como sociedad para cuidarlas y acompañarlas.

- **Magie Rosero:** Me gustaría saber cómo actuar frente a alguien con estos síntomas. Me siento muy impotente cuando se autoagreden.
- **Norma Restrepo:** Es horrible no saber cómo ayudar en ese instante.
- **@francygarcia507:** Mi hija y mi hermana están sufriendo episodios de depresión muy fuertes y no encuentro ayuda, pues las citas con un psicólogo particular son costosas y con la EPS es todo un proceso. No sé cómo ayudarlas y tengo mucho miedo.

MUTANTE

comfama

¿Cómo aprovechamos la colectividad decembrina para hablar sobre estos elementos comunes?

¿Qué pistas nos dan para cuidarnos y acompañarnos en el fin de año?

VIGILADO SuperSubsidio

#HABLEMOSDELAANSIEDAD

#HABLEMOSDELADEPRESIÓN

COMPRENDER