

# En PRO de la salud mental

escrito por Daniel Restrepo

En días pasados, en el entorno de una conversación liviana y tranquila, una persona que admiro mucho me decía: *“la deficiencia en salud mental es un virus que no todos reconocemos, debería ser como decir “tengo gripa”*. Esta reflexión ha calado en mi cabeza y ha robado gran parte de mi tiempo en los últimos días.

No sé si les ha pasado, pero hay cosas que en nuestro día a día pasan desapercibidos y sólo cuando eres consciente de eso empiezas a ver que te rodea en el día a día. Para ser más claro, les pongo un ejemplo: te antojas de comprar un carro rojo diciendo nunca he visto carros rojos y, a partir de allí, sólo empiezas a ver carros rojos. ¿por qué? porque eres consciente de eso.

Eso mismo me ha estado sucediendo en torno a la reflexión sobre la salud mental. En las últimas semanas, junto con otros amigos y compañeros del programa Liderario de Proantioquia, hemos venido trabajando en una política pública para la prevención primaria de la salud mental y gestión de las emociones. Cuando iniciamos el proceso de conversación, me empezó a suceder lo mismo del ejemplo con el carro rojo: con toda persona que tenía una conversación alrededor de la salud mental, me manifestaban que ellos o personas cercanas a los mismos, han tenido crisis en torno a ésta.

En la primera conversación con mi equipo, pusimos de manifiesto situaciones que han trastornado nuestra salud mental, que nacen desde lo individual y que también evidenciamos en nuestra vida profesional. Yo, en particular, siempre he manifestado la importancia de este tema en el ecosistema del emprendimiento, pero claramente es una problemática que trasciende un ecosistema y que permea a toda la comunidad.

Las cifras en torno a la salud mental son impresionantes. Por ejemplo, en entornos laborales, la semana pasada se publicaron las siguientes:

- En Colombia, entre un 20 % y 33 % de los trabajadores presenta

altos niveles de estrés. (Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo). Aunque al menos 3 de cada 5 trabajadores colombianos se sienten agobiados por su trabajo, poco más de 26% de los afectados consulta con un especialista.

Adicionalmente, las personas famosas o reconocidas como J Balvin, empezaron a desnudar su alma y contar su historia hace unos años atrás. En las últimas semanas, David Beckham manifestó que sufría de TOC. Y, en general, ese “virus” lo empezamos a ver en todas partes.

Esta situación se me asemeja mucho a la situación del Covid-19 que, dicho sea de paso, fue uno de los detonantes en activar y poner sobre la mesa el tema de salud mental. Una vez se empezó a propagar el virus, nos encerraron a todos y estuvimos meses e incluso un par de años dominados por este virus. Todo se enfocaba en dicho momento a luchar contra éste.

¿Por qué nos da miedo reconocer que tenemos problemas como estrés, ansiedad, depresión u otro trastorno mental?, ¿por qué no se le da importancia a este tema como si se le da a una enfermedad como el cáncer?, ¿por qué no nos unimos en PRO de la salud mental? Creo que es el momento de trabajar en nosotros mismos y, particularmente, de acompañar a las personas que nos rodean y que pueden estar sufriendo alguna situación de salud mental. Es el momento para unirnos en PRO de no rechazar a aquel que sufre de trastornos mentales, de normalizar la situación y acompañar su tratamiento.

Qué bonito sería el momento en que la salud mental fuese abordada así como se luchó contra el Covid, del que se pudo encontrar una vacuna. Qué bonito sería empezar a reconocer que tenemos problemas de salud mental sin sentirnos rechazados sino más bien escuchados. Sí, así como me decían en su momento, como decir que tenemos gripa.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/daniel-restrepo-2/>