

La pandemia que llevamos por dentro

escrito por Mateo Grisales

No sé si les ha pasado, pero llevo un par de semanas en conversaciones donde el punto central es la salud mental. Alguna persona cercana -o varias- están padeciendo ahora mismo algún desequilibrio relativo a su salud emocional o mental: sienten desgano, ansiedad, desorientación, despropósito, confusión, depresión o hasta ideaciones suicidas recurrentes. Estamos empezando un momento crítico para la humanidad: la llamada pandemia silenciosa de nuestro siglo está al acecho y según las organizaciones expertas, sus consecuencias apenas comienzan.

Después del COVID-19, fueron comunes las notas de prensa, columnas de opinión y las voces de políticos que advertían que el COVID aceleró la “pandemia” de la salud mental en el mundo. Pareciera ser una metáfora que se engancha fácilmente en un contexto inteligible a todos, pero tiene más sentido que una simple metáfora.

Los problemas de salud mental y sus manifestaciones -la depresión, la ansiedad y el suicidio- pueden ser fenómenos epidémicos, es decir, algo que se propaga durante un tiempo y en un contexto particular entre individuos, y no sólo problemas personales aislados.

Ya el sociólogo francés Emile Durkheim trató el suicidio como un fenómeno social y no solamente como una conducta que le atañe a la psicología del individuo de manera particular y aislada. Es común que, en contextos donde el suicidio aparece como un hecho, comienzan a crecer rápidamente la frecuencia y cantidad de las ideaciones suicidas en otras personas. Se contagia entre los individuos como si fuera un virus que, finalmente, encuentra a sus víctimas. Esto sucede porque esta idea aparece como una posibilidad y es inevitable que encuentre a simpatizantes cuando éstos están en situaciones similares. Esto mismo pasa con los demás trastornos mentales y emocionales.

Poco se ha hablado de las implicaciones que tiene un trastorno de este

tipo en el círculo más cercano de la persona que lo padece. La importante red de apoyo de estas personas también sufre el coletazo de estas situaciones. Todos nos hemos sentido impotentes y preocupados por el sufrimiento emocional de quienes queremos, esto sin contar con el vacío y el dolor que nos dejan quienes se van. La salud mental es frágil y afecta a la sociedad en su conjunto cuando ataca al individuo.

En columnas anteriores escribía sobre el poder de las redes sociales y los influenciadores en nuestro desempeño emocional, la construcción de referentes y las posibles ansiedades sociales que podría traernos su contenido. Este es otro vector de contagio de las epidemias de salud mental que sufrimos hoy. Las redes sociales extienden nuestras vidas y extienden las vidas de los demás en nosotros ¿En serio no deberíamos de preocuparnos más por los contenidos que consumimos y por los efectos que podría traer en nosotros? Las medidas sanitarias que debemos tomar están en, literalmente, nuestras manos.

La salud mental es una preocupación que debe ser complejizada. Entender sus trastornos y desequilibrios como posibles epidemias puede ayudar a enfrentar la problemática de otras maneras, orientando esfuerzos que no sólo se centren en los individuos que las padecen sino también en la red de personas que los sostienen. Estamos entrando a un momento crítico de un virus silencioso que es capaz de replicarse rápidamente y en el que todos somos vulnerables.