

# Salud mental: conversación necesaria

escrito por Daniel Restrepo

En el último tiempo, especialmente post pandemia, las crisis de salud mental en las personas vienen en aumento. El bienestar, el pensar en uno mismo y, en general, el trabajo en nuestra salud mental, empezó a crecer considerablemente desde el Covid 19 y, a su vez, desde ese momento incrementaron también las crisis: divorcios, intento de suicidios, depresión, medicación, entre muchos otros efectos, se manifestaron y nos tienen hoy en una situación catastrófica.

Hace poco le escuchaba a un amigo decir que, *“la verdadera pandemia era la depresión”* y, con mayor preocupación, le escuché decir al exministro de Salud, Fernando Ruíz, que cuando las autoridades enfrentaron la pandemia, no se contemplaron los efectos o consecuencias que estas medidas iban a traer en salud mental.

Por ejemplo, en el emprendimiento y en las conversaciones con los emprendedores, podemos ver cómo existen ciertos tabúes alrededor del tema de salud mental. Recientemente, un estudio mostraba que aproximadamente el 70% de los emprendedores tienen problemas de salud mental; alrededor del 59% tienen o han sufrido burnout, entre otros datos que llaman sobremanera la atención.

Las conversaciones entre emprendedores, en normalizar el fracaso, reconciliarse con los miedos del emprendimiento, aceptar y abrazar las crisis y verlas como oportunidad de crecimiento, encontrar o buscar el equilibrio entre la vida personal y laboral, entre otros temas, deben normalizarse. Se siente mucho orgullo al ver a los emprendedores triunfar, pero también debemos reconocer a aquellos que no logran esa expectativa; es importante, tener la conversación sobre los miedos y, claramente, identificar cómo gestionar las emociones.

Es impresionante cuando uno activa esa conversación. Normalmente, cuando tienes el valor para decirle a un amigo o familiar lo que te sucede, tus miedos, la ansiedad, la depresión, entre otros,

inmediatamente activas una empatía generalizada. Incluso, muchos te responden *“yo también me he sentido así”*. En ese sentido, considero que debemos empezar a tener este tipo de conversaciones que son necesarias para poder encontrar esa “gasolina” que necesitamos para seguir avanzando.

Cada vez hay más herramientas para la atención en salud mental: desde apoyos técnicos, médicos, coaches, religiosos, entre otros y hasta medicinas ancestrales, que tienen como propósito común dar una mano a esta causa que cada vez es más pandémica y que necesita el apoyo de todos. Pero ojo, es muy importante que cada persona identifique de estas soluciones cuál es la que más le puede ayudar.

Sobre esto último, se pueden ver muchos casos en los que las personas toman estas herramientas por moda, o sin un acompañamiento correcto y esto puede generar el efecto contrario. Se puede acrecentar la crisis y puede poner a la persona en un riesgo mayor, por eso no podemos ser irresponsables y menos dejarnos motivar por una moda sin acompañamiento.

Es una realidad: **la salud mental necesita una atención que vaya desde la aceptación de las medicinas ancestrales como los hongos, hasta el acompañamiento médico psicológico o psiquiátrico, todos en su justa y responsable medida.** Si no lo abordamos o lo conversamos, los resultados pueden ser nefastos.

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