

Santiago, 23 de Octubre de 2019

Información para la Comunidad de Chile:

La comunidad de la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Chile quiere expresar su más sincero apoyo a los chilenos frente al doloroso momento que estamos viviendo como sociedad, y que afecta a cada persona de distintas maneras.

Quienes trabajamos en el área de Salud Mental estamos conscientes del descontento social que afecta a nuestro país, y nos mueve a reflexionar acerca de cómo puede estar incidiendo en nuestra ya alta prevalencia de trastornos emocionales y mentales.

Reconocemos el dolor, el miedo y la ansiedad que surgen frente a la incertidumbre que reina en este momento, y vemos con preocupación la tendencia a polarizar la mirada sobre un fenómeno de suyo complejo, y que incluye variables políticas, históricas, socioculturales y económicas, de las cuales todos somos partícipes.

Quisiéramos ofrecer algunas resumidas recomendaciones, que pueden aportar al bienestar psicosocial, desde nuestro saber y quehacer:

1. **Reconocer las emociones que pueden surgir en el momento (miedo, dolor, confusión, desamparo, ansiedad, rabia, pesadillas) y compartirlas con nuestros cercanos.** Estas no necesariamente constituyen una anormalidad sino que son una reacción vivencial natural frente a la situación de estrés social que nos afecta. Por ello, hable de sus emociones y pensamientos con sus cercanos y familiares, preocupándose particularmente de los niños, adultos mayores y personas emocionalmente vulnerables.
2. **Fomentar un sentido de comunidad y respeto por sobre el individualismo y egoísmo.** Por ello, no justifique la violencia física ni psicológica a otros y evite responder de manera agresiva a la provocación. Fomente y realice acciones solidarias con otras personas, su comunidad familiar, social y laboral, particularmente con quienes más necesiten ayuda, considerando sus propios límites personales.
3. **Hacer un uso racional de lo que se ve y se escucha en los medios de comunicación.** Por ello, busque fuentes oficiales de información, evite la sobreexposición a redes sociales y televisión, e intente no difundir material audiovisual violento de manera abierta sin tener claridad del emisor ni receptor final.
4. **Intentar mantener la rutina y la funcionalidad diaria, entendiendo que en momentos críticos como estos es necesario estar abiertos a la flexibilidad en consideración al autocuidado.** Por esto, intente respetar hábitos de sueño,

alimentación y actividades habituales diarias de trabajo y relajación, además de otras actividades que lo hagan sentir bien, útil y solidario.

5. **Busque compañía para poder compartir su experiencia.** Estar acompañado en momentos difíciles es muy recomendable.
6. **Evite otras causas adicionales prevenibles de inestabilidad emocional.** Por ello evite la discontinuación de psicofármacos de uso habitual durante este periodo sin supervisión médica. Asimismo, no haga uso de alcohol o drogas para paliar los síntomas emocionales antes señalados. Prefiera las otras actividades de autocuidado descritas arriba.
7. **Consulte cuando sea necesario.** Por ello, en caso de sentir o ver a alguien a quien las emociones han sobrepasado, llegando a poner en peligro su integridad psicológica o física, solicite apoyo por personal de salud especializado.

Esperamos que por el bien del país y cada uno de nosotros, se llegue a un nuevo equilibrio social, donde todos podamos vivir de una manera más saludable en todos los aspectos.

Con aprecio, se despide atentamente,

Equipo Salud Mental Clínica Psiquiátrica Universidad de Chile.

Referencias de utilidad:

- MINSAL-JICA (2016). Manual para la protección y cuidado de la Salud Mental en situaciones de Emergencias y Desastres. Ministerio de Salud. 1st ed. [pdf]. Santiago: Ministerio de Salud de Chile. Available at: <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2015/09/Manual-para-la-protecci%C3%B3n-y-cuidado-de-la-Salud-Mental-en-situaciones-de-Emergencias-y-Desastres.pdf> [Accessed 22 Oct. 2019].