

La pandemia empuja un 60% los casos de ansiedad y depresión entre jóvenes

El distanciamiento social, problemas económicos, temor al contagio y a contagiarse han ocasionado un aumento de las consultas psicológicas

queños, y por la situación epidemiológica no se han podido despedir o llevar ese duelo con normalidad, y eso les ha ido afectando. La gestión de ese duelo les ha llegado a ocasionar una depresión porque sienten que no han hecho lo suficiente o porque no se le ha podido dar esa

despedida que merecía», apunta el psicólogo almeriense, Miguel Arranz.

En el proceso de vuelta paulatina a la normalidad, conocida como desescalada, la población tuvo que enfrentarse a situaciones completamente nuevas y complejas en las que era

importante trabajar para el cuidado del bienestar y la salud mental. Procesos de duelo inusuales y dolorosos, al no poder desarrollarlos con normalidad, el miedo al contagio y a salir de casa, ideaciones suicidas o la incertidumbre laboral y económica, son algunas de las situacio-

nes más comunes que se dieron en el proceso de desescalada. Además «el cambio de rutinas o alimentación durante este tiempo ha ido afectando también a la forma en la que los jóvenes perciben su imagen, causando problemas en la gestión de emociones y de autoestima», asegura Arranz.

Por otro lado, asegura que la «demonización a la que se ha sometido a los jóvenes de estas edades desde que comenzó la desescalada, sólo por el hecho de ser jóvenes y estar en una época en la que relacionarte con mucha gente es algo propio de tu edad, está ocasionando un

MARÍA RODRÍGUEZ



ALMERÍA. Uno de los mayores efectos secundarios de este año de pandemia está siendo la erosión de la salud mental. Algo que afecta tanto a adultos como a jóvenes, pero que se ha agudizado en este último sector. Los confinamientos, el distanciamiento social, problemas económicos, temor al contagio y a contagiarse a los que te rodean, han ocasionado un aumento de los casos de ansiedad y depresión. Un aumento que se percibe en las visitas al psicólogo y que, según los propios especialistas, se está viendo más entre jóvenes en la franja de 14 a 26 años.

Según los datos ofrecidos por la Confederación de Salud Mental de España, este rango de edad ha frecuentado más los servicios de salud mental, ha tenido más ataques de ansiedad, más síntomas de tristeza y han sido las personas que más han modificado su vida habitual debido a la pandemia. Además, en el caso de las personas que conviven con sus hijos o con sus nietos en edades juveniles, un 12,6% han buscado ayuda profesional en salud mental para solicitar ayuda para sus descendientes. Y un 69,7% han acudido a profesionales de la psicología.

Según la Fundación Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo (ANAR) durante el confinamiento se dispararon la ideación suicida (+244,1%), ansiedad (+280,6%), baja autoestima (+212,3%) y depresión o tristeza (+87,7%). Los trastornos de alimentación aumentan asimismo un 826,3% durante las primeras salidas. Y con la vuelta a las aulas: autolesiones (+246,2%), agresividad (+124,5%) y el duelo (+24,5%).

«Casos que antes podían significar un 10% de los pacientes, ahora hablamos de hasta un 60% de pacientes que están dentro de esa edad. Casos por ejemplo de duelo y superación de ese duelo. Pacientes que han perdido a sus abuelos, figuras muy importantes que se implican en su cuidado desde que son pe-



Según la Fundación ANAR, durante el confinamiento se dispararon la ideación suicida, ansiedad, baja autoestima y depresión. ALFREDO AGUILAR

conflicto interno que muchos no saben cómo gestionar». Por este motivo, según los psicólogos la vacunación al sector más joven es una urgencia inmediata si se quiere frenar la expansión del virus. «A esas edades lo normal es relacionarse con mucha gente, el virus ha supuesto un freno para muchos jóvenes, aunque como en todo siempre hay excepciones, y parte de estos cuadros de ansiedad y depresión viene de la presión que se ha hecho sobre la población más joven al señalarlos como los culpables e irresponsables».

Todo ello pone de manifiesto la imperiosa necesidad de inyec-

LOS DATOS

14 - 26

Los casos de depresión y ansiedad, entre otros efectos psicológicos adversos, han aumentado de forma muy especial en el colectivo de jóvenes que se encuentran en edades comprendidas entre los 14 y los 26 años.

tar más dinero en el sector de la salud mental. A medida de que la pandemia ha ido avanzando se ha intensificado la demanda

de programas nacionales e internacionales de salud mental, que se encuentran debilitados por años de carencias crónicas de financiación. Según la Organización Mundial de la Salud, destinar el 2% de los presupuestos nacionales de salud en salud mental «no es suficiente».

«Estamos en un momento ideal para una ley que regule la salud mental como un derecho, no como algo que tengas que pagar por tu cuenta. La salud mental debe estar en atención primaria es algo que reivindicamos los psicólogos. Nosotros somos una profesión sanitaria, que nos debemos a unas evidencias cien-

tíficas, pero aún estamos a la espera de que no entremos a cuentagotas sino que sea una entrada, como funcionan en países nórdicos, que estemos en atención primaria. Ahora mismo hay una mayor demanda y claro, la gente que por diferentes cuestiones no pueden pagarse una consulta privada, están viéndose perjudicados por algo que fácilmente se podría suplir», reclama Arranz.

Covid: el catalizador

La covid-19 no ha sido más que un catalizador de una situación que ya era precaria de por sí antes de la pandemia. Y es que los servicios públicos de salud mental ya eran deficientes antes de la llegada del coronavirus a nuestras vidas. Los datos así lo demuestran: se tarda una media de tres meses en llegar a un psicólogo en el sistema público y un alto porcentaje de la población ni siquiera llega a acceder y solamente se le deriva a un psiquiatra o, directamente, en atención primaria se trata de paliar la afección con tratamiento farmacológico.

Los colegios de psicólogos piden a las administraciones públicas concienciarse de la necesidad de poner en marcha un plan para paliar los efectos de esta oleada de demanda de tratamiento psicológico porque, ahora mismo, hay una infraestimación generalizada de todas las administraciones de los efectos y secuelas psicológicas de la pandemia.

Al mismo tiempo advierten que estas administraciones tampoco son conscientes de «la problemática que su falta de actuación está ocasionando, ya que se genera una sobreoferta de medios y profesionales no cualificados que se 'suben al carro' de la psicología y que, de no tomar medidas adecuadas, van a causar más daño que beneficio».

En ese sentido, durante la pandemia, 17 de los 22 **colegios oficiales** de psicología españoles, conscientes de la situación y de su gravedad, han tenido la iniciativa propia de poner en marcha, bajo su cuenta y riesgo, teléfonos de atención a la ciudadanía.

