

## **¿Por qué hoy es mayor la ansiedad?**

\*Por: Martha Juliana Villegas Moreno

Al parecer hoy las personas manifiestan mayores niveles de ansiedad, preocupación y angustia, respecto a este escenario existen diferentes y posibles explicaciones para entender por qué pasa esto. La primera está relacionada con la desmitificación social y cultural que las afecciones en la salud mental han venido teniendo, y aunque aún falta mucho camino por recorrer, hoy es un poco más sencillo hablar de estos asuntos, buscar ayuda y comprender que, así como hay que cuidar el cuerpo, también hay que cuidar la mente. La segunda, y en la que está centrado el interés de este escrito, está relacionada con las consecuencias que trajo para la salud mental la pandemia.

La pandemia nos enfrentó a cambios, pérdidas, incertidumbre, desafíos y amenazas, constantes y reales. Según la Organización Mundial de la Salud – OMS, la prevalencia global de ansiedad y depresión aumentó en un 25 %. Tener que enfrentar la soledad del aislamiento, el miedo al contagio propio o de las personas importantes, tener que afrontar la muerte de los seres queridos, los cambios en los estilos de vida, sortear situaciones desconocidas como el trabajo o estudio remoto, no saber dirimir el tiempo de oficios de casa y aquellos en los que había que trabajar, trajo un impacto inevitable en muchos seres humanos.

Es importante señalar que vivimos en occidente y en una sociedad posmoderna que se ha preocupado por negar, por lo menos, alejar, postergar o ignorar la muerte, porque ella, entre otros significados, es fracaso y dolor. El desarrollo científico y tecnológico invierte gran interés y esfuerzo para lograr alargar la vida, la juventud, la belleza y en hacernos creer que somos invencibles, capaces de controlar las condiciones internas y externas en nuestra vida.

La pandemia nos situó frente a aquello a lo que tanto tememos: a morir, a perder, a cambiar, a estar solos y con una mínima o nula capacidad de control frente a las condiciones de la vida, por lo que se ha generado una idea generalizada de vulnerabilidad, fragilidad o debilidad personal y para poder lidiar con esta amenaza el cuerpo entra en modo activación, y a pesar de estar preparados filogenéticamente para ello, mantenernos en dicho estado de manera prologada (años 2020 y 2021), va trayendo agotamiento, cansancio, reactividad e incluso desesperanza y frustración. Estas sensaciones se acompañan de comportamientos de aislamiento, compulsiones, agresividad, los cuales van configurando los síntomas propios para un posible trastorno de ansiedad.

Es importante comprender que es esperable que todo este proceso haya sucedido en nuestras vidas y que es necesario y está bien activar los recursos profesionales, familiares, sociales para mejorar las condiciones de nuestra vida.

\*Docente Universidad Católica de Pereira

