

La nueva normalidad obliga a poner atención al estado mental



Con información de Regina López Puerta

En ocasiones las alteraciones en el hambre y el sueño son señales que envía nuestro cuerpo como una manifestación de que algo no va bien con nuestro estado mental, declaró **Antonio Díaz Quiroz**, especialista en psiquiatría.

En el marco de las actividades del **Congreso de Psicología Clínica y de la Salud del Tec**, el también presidente de la [Asociación Francomexicana de Psiquiatras y Psicoterapeutas](#) explicó que el confinamiento nos ha obligado a prestar mayor atención a la salud mental.

“No comes cuando ya tienes un déficit emocional o cuando ya estás detallando niveles bajos de glucosa.

“Que tu hambre esté alterada y que tu sueño está alterado son factores que dicen que puedes llegar a tener síntomas de depresión”, indicó.



width="900" loading="lazy">

“La salud mental ahora” es el nombre de la conferencia en la que participó el especialista, en el congreso organizado por la Sociedad de Alumnos de [Licenciado en Psicología Clínica y de la Salud](#).

No somos todo químico ni todo emoción o pensamientos, somos de los dos, agregó Díaz.

Comentó que poner **atención al entorno y escuchar a las personas cerca de él** podría marcar la diferencia entre reconocer si necesitamos ayuda o no.

“A veces no nos damos cuenta de que la estamos pasando mal así que cuando una persona te diga que no te ves bien, dúdalo, pero si más de una te lo dice, comienza a poner atención”, precisó.

Hay que prestar atención en eso, y otras cuestiones que no podemos controlar, como la **incertidumbre y el futuro, la economía familiar**, que no tenemos por seguro, reconoció.

Díaz señaló además que estos factores, causantes de altos de niveles de estrés y ansiedad, en el peor de los casos pueden conducir a pensamientos suicidas.

“El suicidio es un tema que se necesita hablar, que debemos hablarlo, verbalizar y platicar.

“Hablar de él no va a provocar más suicidio, al contrario, se abren canales para que no se quede como tabú, entonces eso es lo que tenemos que ver”, afirmó.

SEÑALES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL



PRESTAR ATENCIÓN a la falta
de hambre y sueño



**ANSIEDAD
ESTRÉS**



AISLAMIENTO



FALTA DE INTERÉS
a actividades comunes

Fuente: Antonio Díaz Quiroz, La salud mental ahora,
Congreso de Psicología Clínica y de la Salud del Tec.

CONECTA

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

Tenemos la necesidad de tener contacto social y de estar con las personas, por redes sociales, por videollamadas, mensajes, es lo que nos puede ayudar en estas situaciones de encierro, dijo.

“Hablando de lo normal ¿Qué es lo normal? Ahorita podemos darnos cuenta de que antes no te considerabas social, pero ahora tienes la urgencia de salir.

“O a lo mejor te considerabas una persona social y ahora te sientes súper bien sin salir. Hay que ver qué cosas son normales y cuáles no”, enfatizó.

El especialista aseguró que uno de los mayores retos en materia de **psicología y psiquiatría** es acabar con el estigma que la sociedad impone sobre las personas que buscan este tipo de ayuda profesional.

“Necesitamos entender que si te dicen que necesitas un psiquiatra o un medicamento no es porque estés ‘loco’ sino que te acercas a buscar ayuda”, reiteró.

La psiquiatría trata síntomas físicos principalmente, el psicólogo síntomas emocionales, añadió.

“Somos entidades distintas, pero nos dedicamos a la misma cosa con enfoque distinto y trabajamos en equipo por el bien del paciente”, concluyó.

El **Congreso de Psicología Clínica y de la Salud del Tec** tuvo como objetivo informar tanto a profesionistas de la salud como al público general acerca de la **importancia y cuidado de la salud mental**.

Sergio Treviño, Director de Liderazgo y Vivencia Región Monterrey destacó las actividades llevadas a cabo en el evento organizado por la Sociedad de alumnos de la carrera.

“El Congreso busca acercar a los estudiantes de dicha carrera a expositores expertos en el tema con la finalidad de complementar los aprendizajes obtenidos dentro del aula.

“La organización además es un proceso formativo para los estudiantes a través del cual aprenden a trabajar en equipo, a gestionar recursos financieros y humanos, a diseñar un producto enfocado a su público” puntualizó.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: