

Barcelona, 10 de junio de 2020

## 6 de cada 10 españoles afirma haberse sentido triste, deprimido o desesperado por el futuro ¿Cómo afrontar la vuelta a la normalidad?

- Se estima que el 46% de los españoles puede sufrir consecuencias a nivel mental después de la pandemia.

En los últimos meses nos hemos visto inmersos en una situación excepcional que nadie contemplaba. Hemos vivido una pandemia mundial para la que no estábamos preparados, y ahora, nos encontramos con el reto de volver a la normalidad de manera escalada.

Han sido muchos meses dónde la rutina y el ritmo de vida se han visto alterados completamente. Esto, en menor o mayor medida, ha afectado a la población española. El estudio internacional de Open Evidence revela que **6 de cada 10 españoles** ha tenido sentimientos de **tristeza, depresión o desesperanza** en este periodo de tiempo.

Después de meses de confinamiento, es normal que aparezcan inseguridades y miedos ante la “nueva normalidad”. Volver a reanudar la rutina en ocasiones puede generar **ansiedad y miedo**: *“Me costó salir a la calle después de estar un mes y medio sin salir. El primer día que me propuse hacerlo, al final no pude, tuve que posponerlo. Hablando con mi terapeuta me dijo que ese día tenía que salir sí o sí, aunque fuese solo al portal y volver a casa. Entonces lo hice y pude salir a la calle cinco minutos. Esos cinco minutos me sirvieron bastante para ir mentalizándome, lo pasé un poco mal al principio, pero los siguientes días ya iba aumentando el tiempo de estar en la calle”*, explica Carlos paciente de la **unidad de ansiedad y estrés de Ita Urgell**.

Antoni Grau, Director Clínico de grupo Ita afirma que *“lo más importante es detectar de dónde proviene ese miedo; y muchas veces viene de una necesidad de control sobre su vida. El límite se encuentra siempre y cuando este problema o estos pensamientos, genera un malestar significativo y, sobre todo, cuando deteriora la vida de la persona”*.

Se estima que el **46% de los españoles** puede sufrir **consecuencias a nivel mental** después de la pandemia. **Estrés post-traumático, ansiedad, estrés, claustrofobia, síndrome de la cabaña, problemas derivados de duelos complicados, adicciones, hipocondría...** son algunos de las consecuencias que los expertos prevén que pueden aparecer.

*“Se inicia un periodo en el que debemos estar más atentos a las alertas o indicadores que personas de nuestro alrededor pueden emitir por sentirse inseguras ante la situación actual. La posibilidad de perder el trabajo o haberlo perdido, la incertidumbre de cómo volver a la oficina, la vuelta a la escuela... son factores que alteran nuestra cotidianeidad y que, por lo tanto, nos hacen estar menos seguros”* explica Àlex Dencàs, psicólogo especializado en trastornos de la conducta de Ita Anglès en Barcelona.

Los **trastornos de ansiedad o de estrés**, son problemáticas que se caracterizan por una preocupación excesiva y desadaptativa a las situaciones vitales. La **Ansiedad** es una reacción que afecta a las personas al afrontar situaciones de estrés e incertidumbre. Cuando varios síntomas ansiosos provocan de manera desadaptativa angustia o algún grado de deterioro funcional es cuando hablamos de un Trastorno de Ansiedad.

**Más información**

683 103 236

[www.italudmental.com](http://www.italudmental.com)

**Cecilia Martínez** - Directora de Comunicación

[cmartinez@italudmental.com](mailto:cmartinez@italudmental.com)