



Covid-19 causa repunte en depresión y ansiedad

Pandemia dispara 30% terapias contra neurosis



COVID-19
PANDEMIA EN MÉXICO

• Por Daniela Wachauf
mexico@razon.com.mx

A raíz de la pandemia por Covid-19, se registró un aumento del 30 por ciento en el número de personas que recurrieron a Neuróticos Anónimos (NA) por depresión y ansiedad, lo que representa alrededor de 24 mil personas a nivel nacional durante el 2020 y el 2021.

Paulo César Sánchez García, gerente de la Oficina de los Servicios Generales de NA, dijo a *La Razón* que, a partir de julio y agosto del 2020, la organización empezó a percibir ese incremento en las solicitudes de ayuda, ya que muchas personas entraron en cuadros de depresión al perder el empleo.

EL DATO

NEURÓTICOS Anónimos es una agrupación de hombres y mujeres que comparten su mutua experiencia con el fin de resolver sus problemas emocionales y superar la neurosis.

"Anteriormente la gente llegaba deprimida o con ansiedad por situaciones de relaciones de pareja, pérdida de un ser querido, cuestiones de soledad, pero en esta ocasión fue porque muchos perdieron empleo o les habían recortado el sueldo. Lógicamente, nosotros no resolvemos el problema económico con un empleo, pero el poder hablar de los problemas y dar un consejo ayuda a las personas a equilibrarse emocionalmente", explicó.

Destacó que la población está muy preocupada por no poder solventar los gastos del mes y también se preocupan por las deudas que adquirieron; muchos tuvieron que pedir prestado, con la finalidad de solventar los gastos durante toda la contingencia sanitaria.

Sánchez García recordó que, durante la pandemia, los 800 grupos a nivel nacional siguieron sesionando una vez al día y lo dividieron en dos horarios, además de contar con sesiones en línea.

PÉRDIDA DE EMPLEO y deudas, principales preocupaciones de la población; Neuróticos Anónimos brinda sesiones presenciales y en línea; cuenta con 800 grupos en México



JORNADA de vacunación para infantes en Campeche, el 28 de junio.

Explicó que tienen un programa de Doce Pasos de Recuperación, basado en el programa de Alcohólicos Anónimos y enfocado en temas de la emoción, que contempla temas educativos, de reflexión y de cambios, con los cuales las personas logran modificar sus juicios y actitudes.

"Tiene que ver con la aceptación al problema, aceptar ayuda externa. Lo principal es que en estos grupos son escuchados por los demás miembros, quienes dan comprensión, empatía, e incluso aconsejan para cambiar situaciones reales en su entorno laboral; el objetivo es modificar positivamente su estado emocional, mental y espiritual", dijo.

También comentó que las edades de quienes pertenecen a NA oscilan entre 35 y 60 años, y reconoció que la gente toca fondo y recurre a ellos. "No es fácil aceptar una enfermedad mental y emocional; a final de cuentas es eso... en Alcohólicos Anónimos en el país son alrededor de 14 mil grupos. Nosotros somos 800 grupos; hay mucha diferencia. Quiere decir que incluso es más fácil aceptar una situación de adicción porque es más perceptible, pero re-

conocer que tenemos un padecimiento emocional y uno de los síntomas es la negación y da miedo perder el control de las emociones", subrayó.

Abundó que la neurosis puede ser por la depresión, ansiedad al igual que los celos, ira, autolástima, y se debe analizar cada uno de los puntos.

"Pedro" (nombre ficticio) dijo a *La Razón* que llegó a Neuróticos Anónimos en octubre del 2020, luego de cinco meses sin trabajo; se desempeñaba como mesero, pero por la pandemia lo suspendieron diciéndole que le llamarían cuando ya se normalizara la situación.

"Vivo al día; si no trabajo hoy, no como mañana. Tiene que pedir dinero, pero no alcanzó más que para unas cuantas semanas y comencé a tener problemas con mi esposa porque me exigía conseguir un trabajo, cuando de verdad, la cosa estaba muy difícil", dijo.

Recordó que una vez le dio un ataque de ansiedad y le dieron ganas de salir corriendo a la calle y gritar de desesperación, y pensó en quitarse la vida. "Cuando llegué al grupo fue porque me salí a la calle a caminar sin rumbo fijo", recordó.

LA GENTE llegaba deprimida por relaciones de pareja o soledad, pero en esta ocasión fue porque muchos perdieron su empleo"

Paulo César Sánchez García
Gerente de la Oficina de los Servicios Generales de NA

24

MIL personas recurrieron a terapia entre 2020 y 2021