



# SALUD MENTAL Y ADICCIONES

¿Cómo impacta el aislamiento por el COVID-19 en las adicciones y en nuestra salud mental?

El teletrabajo, los niños estudiando en casa y las reuniones virtuales forman parte de una nueva realidad que genera efectos colaterales en el desarrollo de nuestro día a día, en los vínculos familiares y en nuestra vida laboral. Esto nos afecta evidenciando consecuencias en nuestra salud mental.

Durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio, podemos experimentar sentimientos de incertidumbre, angustia, ansiedad, miedos e incluso depresión. Además, estos sentimientos pueden generarnos síntomas físicos, como taquicardia, dolores en el pecho o en otras partes del cuerpo, acidez, trastornos gastrointestinales e insomnio, entre otros.

De igual manera, somos testigos de un aumento en el consumo de drogas legales e ilegales como el alcohol, el tabaco, los psicofármacos, etc.

- **¿Cómo me doy cuenta** si mi hijo/a está consumiendo drogas?
- **Ante un síndrome de abstinencia**, ¿qué puedo hacer?
- **¿Cómo podría ayudar** a alguien que consume o tengo sospecha de consumo de drogas?
- **¿Cuáles son los principales síntomas** que producen las diferentes drogas?
- **¿El aceite de cannabis es lo mismo** que la marihuana?



- **¿Cómo prevenir estas situaciones** en la escuela de mi hijo/a, en la empresa o en la pyme?
- **¿Cómo me doy** cuenta de que alguien de mi entorno está sufriendo de depresión?
- **¿Cómo puedo ayudar** a quien sufre de **depresión**?

Hoy más que nunca queremos acompañarlos y brindarles la contención necesaria en este nuevo contexto, además de responder a todas sus preguntas.

Por eso, ante cualquier consulta, no dudes en contactarnos.

Web del ministerio de salud:

<https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-y-adicciones> o

<https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-y-adicciones/que-es> o

[http://www.msal.gob.ar/index.php/component/bes\\_contenidos/?filter\\_problematika=28&filter\\_soporte=0](http://www.msal.gob.ar/index.php/component/bes_contenidos/?filter_problematika=28&filter_soporte=0) o

<https://www.argentina.gob.ar/salud/mental-y-adicciones/salud-mental-covid> o

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/transitar-aislamiento>