

Terri Johnson:

Bien. Buenas noches a todos. Hola. Gracias por unirse a nosotros para esta Consulta con los especialistas: charla de invierno sobre la salud mental. Este ha sido un año difícil, hemos pasado por diversas crisis y muchos de nosotros sentimos estrés, ansiedad y depresión.

Terri Johnson:

Ahora que estamos en la época de las fiestas y falta una semana para el invierno, o menos, las personas también se enfrentan al aislamiento continuo y a la desilusión debido a la cancelación y a los cambios en las celebraciones navideñas.

Terri Johnson:

Los días cortos y la luz limitada del día también hacen que algunos de nosotros nos veamos afectados por el trastorno afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés), y es por eso que Community Health Plan of Washington ha reunido a este panel de especialistas en salud mental y del comportamiento para brindar consejos y apoyo.

Terri Johnson:

Me llamo Terri Johnson y soy la gerente de redes sociales y medios digitales aquí en Community Health Plan of Washington. Voy a ser la presentadora y haré algunas preguntas que hemos sorteado y que nos han enviado durante las últimas dos semanas. Pero primero, permítanme presentarles a nuestros panelistas, que serán los especialistas y los que nos responderán las preguntas.

Terri Johnson:

Para empezar, voy a hablar con el Dr. Terry Lee. ¿Puede contarnos un poco sobre usted, Dr. Terry Lee?

Dr. Terry Lee:

Hola, Terri, gracias por presentarnos. Y gracias a la audiencia por acompañarnos. Me llamo Terry Lee. Soy el director médico general de salud del comportamiento de Community Health Plan of Washington. Soy psiquiatra y psiquiatra infantil.

Terri Johnson:

Y tenemos un invitado especial con nosotros, Blake Edwards de Columbia Valley Community Health. ¿Puede contarnos un poco sobre usted y sobre el lugar donde se encuentra Columbia Valley Community Health o de qué se trata?

Blake Edwards:

Soy Blake Edwards. Director de salud del comportamiento de Columbia Valley Community Health, que tiene su sede en Wenatchee, aquí en el norte y centro de Washington. En Columbia Valley Community Health (CVCH, por sus siglas en inglés), brindamos diversos servicios, incluida la atención primaria, pero en el departamento de salud del comportamiento, brindamos servicios de evaluación y tratamiento de salud mental y de las adicciones. Y estoy encantado de estar aquí con ustedes.

Terri Johnson:

Y nuestro tercer panelista es el director médico aquí en Community Health Plan of Washington, el Dr. Paul Sherman.

Paul Sherman:

Hola, soy Paul Sherman y soy pediatra de profesión, pero como dijo Terri, actualmente soy el director médico de Community Health Plan of Washington. Y quería unirme al resto del panel para darles la bienvenida esta noche. Creemos que esta es una conversación muy importante.

Paul Sherman:

En Community Health Plan of Washington (CHPW, por sus siglas en inglés), creemos en el poder y la unión de la comunidad para ayudarnos a todos a vivir vidas más saludables y felices. Creemos que esta conversación es realmente importante porque ha habido, a lo largo del tiempo, demasiada estigmatización de la salud mental y su tratamiento. Y me doy cuenta del hecho de que casi todos nosotros, en algún momento de nuestras vidas, tendremos un problema considerable de salud del comportamiento, y recibir ayuda y tratamiento puede hacernos más saludables y felices. Sabemos que, según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, la mitad de las personas con enfermedades mentales graves no recibe tratamiento.

Paul Sherman:

Y especialmente ahora, como decía Terri, con la pandemia, el trastorno afectivo estacional y las fiestas, estimamos que en el transcurso de la segunda mitad de este año y a principios del próximo, hasta un 60 % de las personas en el estado de Washington tendrá problemas importantes de depresión, estrés o ansiedad. Y hay formas en que podemos ayudar a que todos los afectados los superen más rápido y mejor.

Paul Sherman:

Por último, quiero aplaudir a todos ustedes por participar, porque solo con estar aquí demuestran que se toman en serio la salud mental y el tratamiento de los problemas de salud mental.

Terri Johnson:

Muchas gracias. Sí, estoy de acuerdo. Gracias a todos los que participan en esta conversación.

Terri Johnson:

Una de las primeras preguntas, y probablemente una de las más frecuentes que se hacen sobre la terapia de salud mental, es de alguien que escribe lo siguiente: "No tengo un proveedor de atención primaria, pero he estado teniendo problemas de salud mental. ¿Dónde puedo obtener ayuda?"

Terri Johnson:

Blake, ¿podría responder la pregunta de esta persona?

Blake Edwards:

Claro, Terri. Trabajo en Columbia Valley Community Health. Somos un centro de salud de la comunidad. Brindamos atención primaria y servicios de salud del comportamiento. Hay 27 centros de salud de la comunidad en todo el estado de Washington, como CVCH. Y en estos centros, hay proveedores de atención primaria con los que se pueden poner en contacto. En muchos casos, esos proveedores cuentan con proveedores de salud del comportamiento con los que trabajan y con los que pueden asociarse para brindar atención. En muchos casos, un proveedor de atención primaria puede derivar a un paciente para que vea a un proveedor de salud del comportamiento ese día o al día siguiente.

Blake Edwards:

Pero también hay muchas agencias especializadas en salud del comportamiento en el estado. Tenemos una cantidad de agencias de salud del comportamiento maravillosas en el área, y sé que están en todo el estado, con las que las personas pueden ponerse en contacto para obtener servicios de salud mental y de tratamiento de las adicciones.

Blake Edwards:

Y si tiene dificultades para saber cuál es el siguiente paso, el estado de Washington tiene la Línea de ayuda de Washington para la recuperación, que ayuda a brindar cierta asistencia con las derivaciones a agencias de proveedores dentro de las áreas y para comunicarse con un proveedor. El número de esa línea de ayuda es 1-866-789-1511. Además, el estado de Washington ha establecido una línea directa llamada Washington Listens (Washington escucha) para brindar apoyo emocional las 24 horas. El número de esa línea es 1-833-681-0211.

Terri Johnson:

Gracias por eso. Nos aseguraremos de publicar esos números al final, por si alguien de la audiencia que esté escuchando quiere registrarlos. Otra pregunta relacionada con este tema es: "No tengo seguro médico, pero estoy sufriendo mucha depresión y ansiedad. ¿Hay alguna opción de bajo costo o gratuita para mí?"

Terri Johnson:

Paul, ¿podría responder esa interrogante?

Paul Sherman:

Sí, será un placer. Hay opciones de bajo costo o gratuitas, de las que hablaré en un momento, pero primero quisiera hacer mayor hincapié en lo que dijo Blake, ya que usted mencionó mucha depresión y ansiedad. Si lo necesita con urgencia, puede llamar a uno de los números que Blake sugirió. Si no está a su alcance, es muy fácil buscar en Google; escriba su ciudad o condado y línea de asistencia en caso de crisis, y aparecerán opciones para que pueda usar una de ellas.

Paul Sherman:

Sino tiene tanta urgencia, existen opciones de bajo costo o gratuitas, como dijo Blake, en los centros de salud de la comunidad y en los centros comunitarios especializados en salud del comportamiento. Hay muchos en todo el estado. Hay algunos en todas las áreas. La mayor parte son generales y están diseñados para todos, pero también hay algunos servicios de salud mental especializados, como Consejo para hispanos o latinos, el Asian Counseling and Referral Service y el Seattle Counseling Service para las minorías sexuales. Así que hay muchas opciones.

Paul Sherman:

Y como dijo Blake, Washington Listens puede ayudarlo a ponerse en contacto, pero también puede dirigirse al centro de salud de la comunidad o a la organización de servicios de salud del comportamiento de su área. Ellos pueden ayudarlo. Todos tienen opciones gratuitas o de escala móvil. También pueden ayudarlo a determinar si reúne los requisitos para obtener Medicaid gratis o a ponerse en contacto con otros servicios, y pueden asegurarse de que llegue al lugar necesario para recibir el tratamiento que necesita.

Terri Johnson:

Buenísimo. Gracias.

Terri Johnson:

Alguien más escribió diciendo que vive en una zona remota del estado y que el proveedor de salud mental más cercano se encuentra a más de una hora de distancia. ¿Cómo puede obtener atención de salud mental más accesible?

Terri Johnson:

Terry, ¿podría ayudar con esa pregunta?

Dr. Terry Lee:

Seguro. Sí. Es posible que parte de la audiencia sepa que los servicios de salud del comportamiento a distancia realmente se han expandido durante la pandemia. Así que se puede obtener ayuda con solo usar Internet, el teléfono inteligente o la computadora, FaceTime e incluso el teléfono fijo. Por lo tanto, todos estos tipos de servicios están cubiertos y han crecido bastante.

Dr. Terry Lee:

Las investigaciones mostraban, incluso antes de la pandemia, que a las personas que viven en áreas remotas realmente les gusta utilizar la telepsiquiatría. En realidad, parte de lo que frenaba su avance es que los proveedores no siempre se sentían cómodos con brindar atención de esta manera. Pero la pandemia verdaderamente ha fomentado la expansión de los servicios, y los terapeutas verdaderamente expandieron su zona de comodidad en cuanto al uso de los teleservicios. De esta manera, si usted vive en una zona remota del estado, puede acceder a la salud del comportamiento como si estuviera en un área más poblada del estado.

Dr. Terry Lee:

Entonces, como dijeron Blake y Paul, puede acceder a esto comunicándose con el plan de salud mental, o puede llamar a la Línea Warm en <https://www.crisisconnections.org/wa-warm-line/>. Puede comunicarse con su proveedor de atención primaria, y deberían poder ponerlo en contacto con un profesional clínico que preste servicios por teléfono, Telelink, o Internet.

Terri Johnson:

Excelente. Gracias.

Terri Johnson:

La siguiente pregunta creo que será una buena para usted, Blake. Quieren saber qué signos deberían observar en su hijo para ser conscientes de su bienestar emocional este año y cualquier otro.

Blake Edwards:

Sí, Terri. Diría que los padres, abuelos y cuidadores conocen a sus niños únicos y simplemente pueden distinguir los signos de que el niño está experimentando miedo o estrés, o está mostrando cambios preocupantes en su comportamiento.

Blake Edwards:

Pero también es interesante que la investigación vincula estrechamente el bienestar emocional con la capacidad de los niños de comunicarse e interactuar con los demás de una manera positiva. Sin embargo, a menudo, no se puede acceder a los sentimientos de los niños de forma verbal. Y desde el punto de vista del desarrollo, muchos niños carecen de una facilidad cognitiva verbal para expresar lo que sienten, y desde lo emocional, para concentrarse en la intensidad de lo que sienten y expresarlo verbalmente.

Blake Edwards:

Por ejemplo, se considera que la mayoría de los niños no son capaces de desarrollar totalmente el razonamiento o el pensamiento abstracto hasta alrededor de los 11 años. Y aquellos que luchan con sus emociones pueden mostrar signos de poca capacidad para concentrarse o comportamientos como estar irritables, retraídos o muy molestos. Les puede resultar difícil expresar sus sentimientos. Puede que les cueste saber cómo comunicarse mejor en lugar de mostrar ira o frustración.

Blake Edwards:

Me gustaría agregar que el juego es una forma muy importante en la que los niños se comunican y es una forma importante de que los padres puedan ayudar a su hijo a procesar lo que le sucede a nivel emocional. Puede usar un juego de roles con animales de peluche o muñecos de juguete con niños en edad preescolar o primaria para ver cómo están y saber cómo se sienten con respecto a todo lo que sucede. Es posible que no se lo digan directamente, pero quizá puedan participar en ese tipo de juego y darle una buena idea de lo que realmente están viviendo.

Terri Johnson:

Buenísimo. Aquí tengo otra pregunta. ¿Cómo puedo controlar los síntomas del trastorno afectivo estacional, además de la ansiedad relacionada con la COVID? Terry, ¿podría hablar sobre eso?

Dr. Terry Lee:

Sí. El trastorno afectivo estacional es una depresión particular. Como describía usted, Terri, sucede en el noroeste cuando los días se acortan, el sol está más bajo en el cielo y simplemente no hay tanta luz.

Dr. Terry Lee:

Así que las cosas que pueden hacer incluyen salir al aire libre todos los días de 30 a 60 minutos al día, incluso en días nublados. Y luego lo habitual para el cuidado personal, como mantener un horario, dormir y comer bien, y asegurarse de estar descansado: todas esas cosas pueden ayudar.

Dr. Terry Lee:

Y luego hay tratamientos más específicos. Para el trastorno afectivo estacional, existe un tratamiento llamado caja de luz. Es un dispositivo médico. Debe trabajar con su médico para obtenerlo, una vez que hayan llegado a la conclusión de que tiene trastorno afectivo estacional.

Dr. Terry Lee:

Es una luz brillante. No es como una cabina de bronceado. En realidad, es una luz especial que usted conserva y enciende por la mañana durante unos 30 a 60 minutos al día. Y así recibe un haz de luz brillante temprano por la mañana o en algún momento de la mañana para ayudarlo con su trastorno afectivo estacional.

Dr. Terry Lee:

También existe algo llamado simulador del amanecer. No es un dispositivo médico; es algo que puede obtener por su cuenta. Es como un reloj despertador con luz. Aproximadamente una o dos horas antes de la hora en que debe despertarse, se enciende una luz en su habitación y luego se pone más y más brillante durante la hora o las dos horas siguientes. Y para la hora en la que se despierta, está a plena luz. Es como un amanecer; y se ha demostrado que esto también ayuda al trastorno afectivo estacional.

Dr. Terry Lee:

Y como se trata de un tipo especial de depresión, los tratamientos habituales para la depresión también ayudan. La psicoterapia y los medicamentos antidepresivos.

Dr. Terry Lee:

Por lo tanto, si tiene inquietudes o le parece que algo no está bien, deberá consultar con su proveedor de atención primaria o quizás con un proveedor de salud mental, solo para hablar y obtener una evaluación. No significa necesariamente que padezca un trastorno, pero es bueno recibir la evaluación de un médico y que puedan decidir juntos sobre los próximos pasos por seguir y si quieren servicios más formales para las inquietudes sobre salud mental.

Terri Johnson:

Gracias.

Terri Johnson:

Ahora, ¿qué sucede si estoy buscando diferentes formas de apoyar a un ser querido que sufre depresión durante las fiestas? ¿Qué consejo daría, Terry?

Dr. Terry Lee:

Bueno, se supone que las fiestas son un momento de felicidad, pero pueden ser muy estresantes. Si hay alguien que le preocupa, si tiene un ser querido que le preocupa, le sugiero que se acerque, que se comunique con esa persona y le hable para saber cómo está. Y si tienen inquietudes, les daría la oportunidad de hablar y simplemente los escucharía, escucharía activamente y validaría cómo se sienten allí. No es necesario revertir o intentar solucionar la depresión en ese momento. Solo bríndeles la oportunidad de hablar, y eso por sí solo puede ser útil.

Dr. Terry Lee:

También sugeriría tratar de involucrar al ser querido que le preocupa y salir, si es posible, sacarlo de la casa, hacer que camine, que haga un poco de ejercicio. Si no puede sacarlo y no se encuentra lo suficientemente cerca y se comunican por Internet o por teléfono, yo haría que se involucre por el lado de los intereses o las actividades en común, o tal vez sea el momento en que puedan aprender nuevas actividades o participar en cosas que no hayan hecho antes.

Dr. Terry Lee:

También sugeriría que hable con sus amigos y familiares para que se involucren con el ser querido que le preocupa, y que realmente le proporcionen una red de apoyo mucho más amplia para que pueda tener más interacción, estimulación y actividad.

Terri Johnson:

De ese modo, sentirá apoyo para ayudar a esa persona. Además, no es solo una situación de persona a persona. Suena como una gran idea.

Terri Johnson:

En el caso de mi mamá, ella vive sola y está en Florida. Así que hicimos una llamada por Zoom para ver juntos El cascanueces, ya que ha sido una de nuestras tradiciones de las fiestas. Y hacerlo por separado fue un poco diferente, pero al mismo tiempo, fue bueno tener aún ese recuerdo compartido de las fiestas, incluso si este año es, nuevamente, uno muy inusual y desafiante.

Terri Johnson:

Tengo una pregunta más aquí de alguien que escribió lo siguiente: "Vivo solo y me siento muy aislado. ¿Qué puedo hacer para sentirme menos solo?" Paul, ¿quisiera contestar esa consulta?

Paul Sherman:

Seguro. La pandemia del coronavirus y las órdenes posteriores de quedarse en casa, que nos puso a todos en una situación de tensión, independientemente de dónde o con quién vivamos, pero aislados sin otros, representan un conjunto único de desafíos. Y volviendo a lo que dije al principio, realmente estimamos que el 60 % de los residentes del estado de Washington tendrán problemas importantes de depresión, estrés o ansiedad.

Paul Sherman:

Entonces, es necesario que aquellos que viven solos consideren particularmente la planificación de sus días y se aseguren de tener horarios y una rutina, de no terminar perdiendo un día entero jugando al solitario y de no estar haciendo otras actividades que no sean saludables, ya que, muy a menudo, nuestros horarios quedan todos abandonados.

Paul Sherman:

Especialmente las personas que están aisladas solas, con frecuencia, las que están jubiladas o no trabajan, por lo que podrían pasar días sin interactuar con los demás. Y los humanos son animales sociales. Estamos hechos para interactuar entre nosotros y la falta de ese contacto no es saludable.

Paul Sherman:

Además, tener contacto con otras personas puede ayudarle a hablar sobre sus preocupaciones o sus miedos y considerarlos en perspectiva. Cuando uno está sumido en sus propios pensamientos; creo que todos han tenido esta experiencia, en la que las preocupaciones y los miedos aumentan de manera desproporcionada con respecto a su estado real, y los amigos y la familia pueden ayudar con eso.

Paul Sherman:

Entonces, es muy importante que alimente sus relaciones existentes. Algo muy bueno es que tiene más tiempo, está solo en casa. Escriba cartas, hable con personas por teléfono. Una opción particularmente buena son las llamadas por Zoom, como lo hizo Terri con su madre, si tiene acceso al video.

Paul Sherman:

Una idea realmente buena es hacerlas de forma rutinaria cada semana o cada dos semanas, ya que a todos, cuando nos deprimimos o nos sentimos solos, nos puede faltar motivación y es posible que no nos comuniquemos. Y así, al tenerlas programadas, tendrá algo que esperar, sabrá que eso es algo que va a hacer y luego estará interactuando. Puede hacerlo de forma individual con otra persona o en pequeños grupos.

Paul Sherman:

Y sé que algunas personas, por las vidas ocupadas de los demás, entre otras cosas, no tienen amigos o familiares que cuenten con esa disponibilidad. Así que lo animo, si ese es su caso o incluso si tiene algunos amigos con quienes hablar, a que se comunique si ha participado en grupos sociales o en un grupo de la iglesia, a que se acerque a ellos y se involucre con el grupo.

Paul Sherman:

Y si realmente no se le ocurre otra opción para tener ese contacto de rutina, entonces debe comunicarse con un terapeuta o con su proveedor de atención primaria. O incluso si tiene un plan de seguro médico, ellos tendrán algunas opciones e ideas y podrán orientarlo.

Paul Sherman:

Además de asegurarse de tener esa interacción humana, es realmente importante que cuide su cuerpo, como dijo Terry al hablar sobre el trastorno afectivo estacional. Realice actividad física. Es bueno para el trastorno afectivo estacional y para superar los efectos del aislamiento, salir aunque esté nublado o esté anocheciendo, y dar un paseo. Simplemente mantenga su cuerpo en movimiento para que funcione bien. Si no hay buen clima para salir a caminar, tal vez puede usar un video en la televisión para hacer una clase de ejercicios o aeróbicos.

Paul Sherman:

Debe controlar lo que come y bebe, nuevamente como dijo Terry, con respecto al trastorno afectivo estacional. Otra cosa muy buena que puede hacer es buscar un nuevo pasatiempo o una nueva habilidad, ya sea tejer a crochet, hornear o memorizar las capitales de los estados, algo para mantener la mente en forma. Eso lo ayudará; manténgala en crecimiento y pensando de nuevas formas.

Paul Sherman:

Y esa es una de las grandes cosas de Internet: ya sea aprender a atar una corbata, a tejer o a hornear, puede encontrar videos instructivos para aprender lo que sea.

Paul Sherman:

Otra ventaja en cuanto a esas habilidades es que, para casi todo, puede encontrar en línea un grupo de personas con ideas afines, ya sea sobre álbumes de recortes o caligrafía, y realmente tener una conexión social también, mientras realiza ese pasatiempo.

Paul Sherman:

Es muy importante que también tenga en cuenta los signos para cuando tenga problemas y necesite ayuda adicional. Por lo tanto, si encuentra que come o bebe habitualmente más de lo que pretende, si se encuentra muy ansioso y preocupado y si no puede dormir, todas esas situaciones deberían ser señales de advertencia de que debe buscar y obtener ayuda de un profesional.

Terri Johnson:

Ese es un buen consejo.

Terri Johnson:

Veamos. Nos quedan ocho minutos. Volveré a mencionar que aquí tenemos la función del chat. Si alguno de los presentes tiene una pregunta que le gustaría escribir, puede hacerlo. Hemos agregado al chat la Línea de ayuda de Washington para la recuperación y también el número de teléfono de Washington Listens. También quiero señalar que hemos estado grabando esta sesión y compartiremos la grabación en los canales de comunicación de Community Health Plan of Washington. También trabajaremos para obtener una transcripción de la conversación para poder utilizarla y traducirla, y así poder compartirla en diversas maneras.

Terri Johnson:

Sin embargo, antes de finalizar, también quiero volver a hablar con cada uno de nuestros panelistas. En Washington, tuvimos uno de los primeros casos de COVID-19 del país. Han pasado unos nueve, diez y once largos meses. ¿Qué ha estado haciendo cada uno de ustedes para ayudar a su salud mental este año, o qué consejo les gustaría que las personas se lleven hoy?

Terri Johnson:

Blake, ¿podemos empezar con usted?



Blake Edwards:

Bien. Veamos. Podría dar algunos mientras lo pienso. Lo primero que diría es, y estas son cosas que sin duda estoy intentando hacer, cuando pensamos en todo lo que está sucediendo en el mundo, suponiendo muchas cosas, debemos suponer que los demás están haciendo lo mejor que pueden.

Blake Edwards:

Estos son tiempos estresantes y cada persona reacciona de manera diferente, se enfrenta a las cosas y agradece de manera diferente. En segundo lugar, tómese tiempo para reír. Ya sea por FaceTime o Zoom, con amigos o con la familia, tal vez amigos que no ha visto ni con los que no ha hablado en un tiempo; ver una comedia es importante y divertido. Y tercero, diría que hable con alguien. Es tan fácil aislarse en esta pandemia y siempre es más fácil aislarse durante el invierno.

Blake Edwards:

Lo último es la gratitud; tratar de terminar cada día con gratitud. Recuerdo haber leído una vez que las investigaciones demuestran que escribir una cosa por la que está agradecido cada día antes de acostarse puede aumentar las emociones positivas al día siguiente. Y creo que se puede aprender algo de eso.

Terri Johnson:

Es una buena idea. Me gusta. Terry, ¿qué dice usted?

Dr. Terry Lee:

Bueno, creo que hemos hablado sobre muchas estrategias y técnicas buenas para el cuidado personal. Por supuesto, mantener un horario. Me gusta despertarme todos los días y hacer ejercicio por la mañana. Me gusta poner la sangre en movimiento, que el oxígeno fluya a mi cerebro, pensar en lo que va a pasar en el día y tener tiempo para planear las actividades. Creo que ese es siempre un buen comienzo.

Dr. Terry Lee:

También hemos hablado sobre controlar el estrés de las fiestas. Puede ser estresante en cualquier año, pero creo que particularmente con la COVID puede ser particularmente difícil. Por eso, creo que es una buena idea establecer expectativas realistas para uno mismo y lo que espera. Creo que debe tener claro que este año será diferente y también debe ser claro con su familia.

Dr. Terry Lee:

Creo que la planificación es importante. Para que los niños, en particular, sepan lo que va a suceder después. Creo que es de gran ayuda que todos sepan lo que va a pasar. Dicho eso, todavía hay lugar para las sorpresas.

Dr. Terry Lee:

Creo que también deberíamos considerar qué es lo más significativo de las fiestas, qué es lo más importante. Si es posible, intente continuar con las celebraciones familiares y culturales tradicionales, pero está bien decir: "Bueno, no podemos hacerlas este año". También es un buen año para desarrollar nuevas tradiciones.

Terri Johnson:

Buena idea. ¿Qué piensa usted, Paul? ¿Desea hacer un cierre aquí?

Paul Sherman:

Sí. Solo quería recalcar, como alguien que ha lidiado con el aislamiento social, ya mi hijo se fue a la universidad y solo vivo con mi perro de edad avanzada que duerme 20 horas al día. Y trabajo, pero después de estar en reuniones de equipo ocho horas al día en la computadora durante bastante tiempo, pensé que lo último que quería era unirme una llamada por Zoom y que mis amigos me insistieran. Y marcó una gran diferencia porque la calidad de la interacción cuando se está en llamadas de equipo trabajando, no es la interacción humana que anhelo.

Paul Sherman:

También debe pensar que no solo usted es reacio, sino que otras personas que conoce pueden ser reacias, pueden estar luchando y usted ni siquiera lo sabe. Tengo un gran amigo al que llamé varias veces al comienzo de la pandemia y pensé: "Bueno, si quiere hablar, me devolverá la llamada". Y los meses pasaron. Y anoche dije: "Realmente necesito saber cómo está".

Paul Sherman:

Me enteré de que se había separado de su pareja en ese tiempo y que estaba solo en la casa, con dificultades, y que no tenía motivación para comunicarse. Pero tuvimos una gran conversación y quiere que nos juntemos con distanciamiento social. Debemos darnos cuenta de que, por más que estemos perdiendo esta conexión, debemos comunicarnos con nuestros círculos porque hay personas afuera que también estarán luchando.

Terri Johnson:

Gracias por eso. A todos los que están escuchando, espero que hayan encontrado buenos consejos en esta conversación, quizá buenas ideas, y espero que continúen la conversación con las personas en su vida. Y si de alguna manera está luchando o buscando un poco de ayuda adicional, apoyo o consejo, comuníquese con los números de teléfono que indicamos al final de la transmisión.

Terri Johnson:

También puede visitar nuestro sitio web, [chpw.org](http://chpw.org), y encontrará un centro de salud del comportamiento que hemos establecido allí, que es gratuito y está abierto para cualquier persona. Lo guiaremos a través de algunos consejos y pasos y también le proporcionaremos algunos recursos.

Terri Johnson:

Nuevamente, compartiremos esta charla completa y esperamos que esto sea solo el comienzo de una conversación, a medida que todos nos acercamos a la época de invierno y miramos al 2021.

Terri Johnson:

Muchas gracias por unirse a nosotros hoy. Gracias a Blake, Terry y Paul por dirigir la conversación. Y espero que todos tengan una buena noche y se cuiden. Usen mascarilla.

### **Recursos:**

Línea de ayuda de Washington para la recuperación 1-866-789-1511

Washington Listens 1-833-681-0211

Línea Warm de Washington 1-877-500-9276

Consejo Counseling and Referral Service (206) 461-4880

Asian Counseling and Referral Service (206) 695-7600

Seattle Counseling Service (206) 323-1768

