

Millennials y Generación Z, los más afectados por problemas de salud mental

La Generación Z y los Millennials son chicos y chicas que nacieron el siglo XXI. Llamados de muchas maneras: “nativos digitales” porque se mueven en el mundo de las nuevas tecnologías o “generación de cristal – transparente” ya que se consideran frágiles o más sensibles, entre otros nombres.

Ahora bien, si hay algo que parece caracterizar a ambas generaciones, son los problemas de salud mental, puesto que pertenecen a esa población que, a pesar, de estar más conectada con otras personas se sienten más solas que nunca generando un incremento en el uso de antidepresivos, asistencia a terapia y expresión auto informada de ansiedad y tristeza entre estos jóvenes.

Según un estudio de Unicef sobre la infancia en 2021, entre los problemas de salud mental de mayor frecuencia en América Latina y el Caribe, la ansiedad y la depresión representan el 50% de las afecciones de salud mental entre los menores de 10 a 19 años siendo el suicidio la tercera causa de muerte entre los adolescentes de 15 a 19 años (6 por cada 100.000 muertes).

Depresión

Sobre este asunto, Begoña Albalat docente del grado en Psicología de la Universidad Internacional de Valencia (VIU) explica que es la depresión y qué factores influyen a sufrir

esta enfermedad.

La experta de VIU define la depresión como *“un conjunto de síntomas de los cuales se pueden resaltar un estado de ánimo deprimido durante la mayor parte del día, disminución del interés por las actividades que antes provocaban placer, pérdida o aumento de peso, insomnio o hipersomnia, emoción o retraso psicomotor, pérdida de energía, sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva, disminución de la capacidad para pensar o enfoque y pensamientos de muerte recurrentes”*.

Generación deprimida

Y los factores que podrían estar influyendo en la también llamada “generación deprimida” son:

1. Ansiedad social

Puede ser una afección crónica de salud mental sobre todo ahora después de las cuarentenas que trajo la pandemia, donde la soledad de ese momento choca de frente con la vuelta a la vida social provocando muchas veces ansiedad en adolescentes y jóvenes. Estos, sienten que no disfrutan de situaciones sociales con muchas personas y experimentan ansiedad cuando están rodeados de alguien que acaban de conocer.

2. Redes sociales

Se han convertido para muchas personas jóvenes en un “refugio” sobre todo cuando no pueden verse con los otros de manera presencial. Sin embargo, hay algunos factores que pueden afectar de manera negativa a los jóvenes:

- El uso excesivo de las redes sociales como evitación de momentos de ansiedad: con el fin de sustituir situaciones sociales en vivo.
- Un uso sesgado: la imagen que tienen de sí mismos tiene una relación directa con las redes sociales. Es aquí donde se comparan y empiezan, en muchos casos, a odiar sus cuerpos o a anhelar las vidas de los otros, incluso se exponen a publicaciones que muestran expresiones de dolor emocional por parte de personas desconocidas.

3. Frustración laboral

La generación Z, como los millennials, se sienten tremendamente frustrados. Ambas generaciones fueron educadas bajo el enfoque del éxito laboral y socioeconómico condicionado al esfuerzo. Los millennials son una generación que se ha esforzado por conseguir sus objetivos de vida, pero con un resultado de frustración en muchos casos.

4. Preocupaciones globales

Entre los asuntos que preocupan a las generaciones millennial y Z, están el feminismo, la preocupación por el medio ambiente, los derechos LGTBIQ, entre otros. Son generaciones que se inquietan por lo global y no solo por lo particular, es

decir que sienten más ansiedad por particular y no tanto por lo individual. El comunicarse e interactuar por medio de las redes sociales con los demás sobre estos temas los hacen sentir más incluidos y comprendidos por sus iguales.

5. Mayor reconocimiento de los propios síntomas

Una de las razones por las que se habla más de depresión y ansiedad en estas generaciones es que las personas que la sufren hablan con más naturalidad sobre ello y reconocen los síntomas. La salud mental es algo común y comentado en las redes sociales por los jóvenes hoy en día.

Para Begoña Albalat estas dos generaciones son quienes más reconocen que tienen un problema o que se sienten mal *“son quienes han roto el tabú que rodeaba el tema de la salud mental. Ahora son ellos quienes hablan abiertamente sobre ir a terapia, ya que esta es la generación deprimida porque es la generación que reconoce su malestar sin vergüenza ni miedo”*.