

## La literatura como alivio ante la ansiedad y la depresión

**Editorial Desclée se hace eco de la noticia del periódico El Mundo donde recomiendan la lectura ante la ansiedad y la depresión originadas por la cuarentena**

Editorial Desclée, expertos en [libros para dominar la ansiedad](#) y donde se pueden [comprar libros de autoayuda](#), se hace eco de la noticia del periódico El Mundo, donde se expone una recopilación literaria para lidiar contra la ansiedad y la depresión, que están siendo algunos de los efectos secundarios más comunes del confinamiento debido a la crisis sanitaria originada por el coronavirus y las medidas de confinamientos domiciliarios o perimetrales.

La nueva situación socio-económica originada por la COVID-19 ha influido directamente en la salud mental de los ciudadanos. Afirmación respaldada por el presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría, Celso Arango, quien apunta a este mismo periódico de El Mundo, un incremento del 20% en la sintomatología ansiosa y depresiva, acompañado de un aumento del 25% de los casos del trastorno del sueño.

Estos datos ya habían sido previstos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), basados en experiencias y en informes anteriores. Además, la entidad ha aprovechado los resultados estadísticos de este informe para incidir sobre la importancia de invertir en los programas de salud mental tanto a nivel nacional como internacional.

Actualmente uno de cada cinco españoles presenta síntomas de ansiedad, pero esta afección ya era habitual antes del coronavirus. Los expertos recomiendan, aparte de un seguimiento profesional, ejercicios de relajación y desconexión que pueden estar acompañados por lectura de libros para dominar la ansiedad. Además, cada vez son menos las personas que se sienten intimidadas a la hora de comprar libros de autoayuda, un tema normalmente tabú en la sociedad hasta la época más reciente. Según los datos de ventas de libros, el género de autoayuda es uno de los que más ha crecido en los últimos años.

---