

Expertos explican cómo disminuir los efectos psicológicos negativos del actual encierro

SALUD MENTAL. Los profesionales recomiendan establecer una rutina regular con tiempos de descanso, ocio, trabajo, conversación en familia y baja exposición a noticias sobre la pandemia

Constanza Hirschfeld
crisis y salud mental

La cotidianidad se vio interrumpida abruptamente por el estallido social y la crisis sanitaria de covid-19, afectando la estabilidad y balance psicosocial de las personas.

En este contexto, según los expertos, es normal sentir temor, ansiedad, nerviosismo, agitación, tristeza o ira, entre otras

emociones, que se generan tras afrontar niveles extremos de incertidumbre y estrés. Y que son reacciones comunes frente a situaciones inusuales y de crisis. Sin embargo, esta situación puede combatirse con prácticas de adaptación y recourriendo a las defensas psicológicas que permiten superar la crisis día a día.

Klaus Drotter, decano de Psicología de la Universidad San Sebastián, en relación a los efectos psicológicos del estallido social y la situación de emergencia sanitaria, explicó que "las dos crisis tienen dos cosas en común y son que son situaciones que se presentan de manera súbita y repentina y son novedosas, es decir, hay poca experiencia previa en relación a situaciones similares. Lo que ocurre psicológicamente, en estas situaciones de esas características, es que las personas realizan un juicio práctico de la situación y lo que se suscita ante la novedad de algo que amenaza y que frente a lo cual se tiene poco conocimiento, generalmente lo que prevalece es el sentimiento de temor".

El temor contrae física y psicológicamente a las personas porque hacen un juicio en relación a que hay un futuro difícil, e n-



“ las personas realizan un juicio práctico de la situación y lo que se suscita ante la novedad de algo que amenaza y que frente a lo cual se tiene poco conocimiento, generalmente lo que prevalece es el sentimiento de temor ”.

Klaus Drotter
Decano de Psicología de la U.S.B.



“ Cuando una persona vivencia situaciones que van más allá de la existencia habitual, de uno mismo y de las circunstancias, disminuye la sensación de seguridad ”.

Mauricio González
psicólogo y docente de la U. Lagos

tonces, toman sus respiradores y distancia, según Drotter.

Esto afecta también de manera en el cuerpo y cuando es sostenido en el tiempo genera estrés. Las personas cuando están constantemente estresadas se van angustiando porque el mecanismo del temor está en la imaginación, imaginan que va a ocurrir, cuando lo que se está anticipando es algo negativo, el temor persiste y se transforma en pánico. La imaginación se apodera del pensamiento y las personas viven en una constante inquietud, lo que, a su vez, puede generar ansiedad, nerviosismo, agitación, tristeza o ira.

RETOMAR SEGURIDAD

Mauricio González, psicólogo clínico y académico de la Universidad de Los Lagos, sobre las consecuencias psicológicas, que se producen durante una crisis, dijo que "pueden expresarse en forma de huida, agresión o incluso ataques de pánico contra sí mismo, ya que cuando una persona vivencia situaciones que van más allá de la existencia habitual, de uno mismo y de las circunstancias, disminuye la sensación de seguridad, quedando expuesta su intimidad frente al grupo, perdiendo su dependencia y desvirtuando su autonomía".

El académico agregó que se debe tener presente que, si el estrés del desastre no se reconoce en forma adecuada, puede afectar la salud física y mental. En este sentido recaló la importancia de lidiar con las consecuencias emocionales poco después de un desastre, lo que puede ayudar a reducir la posibilidad de problemas a largo plazo. Reconocer y manejar el estrés adecuadamente, puede ayudar a superar los retos de la recuperación de una catástrofe y del sentido de control y seguridad.

RECOMENDACIONES

Pablo Ferrer, docente del Instituto de Psicología de la Universidad Austral de Chile, con respecto a las soluciones y recomendaciones para superar los efectos negativos de la cuarentena, enfatizó que "se debe establecer una rutina regular con tiempos de descanso, de ocio y de trabajo. Es importante reconocer en este esfuerzo que se trata de una rutina 'regular' pero no 'normal'. Es una nueva rutina que las personas y sus familias crean para sobrellevar el encierro. En tiempos de



UNA VIDA CAMBIO RADICALMENTE EN ALGUNAS SEMANAS. SI NO SE ESTÁ ENCERRADO, UNO ESTÁ OBLIGADO A SALIR MUY PROTEGIDO



EXPERTO DE LA OMS DICE QUE ES UN BUEN MOMENTO DE ESTABLECER NUEVAS RUTINAS CON LA FAMILIA.



LOS PROFESIONALES DEL ÁREA MENTAL SE ESTÁN ADELANTANDO PARA MANTENER LAS TERAPIAS.

Modalidad a distancia también corre para la salud mental

READECUACIÓN. El método online, pese a que no es tan usado en algunos sectores, ha posibilitado mantener a los pacientes con tratamiento, incluso entregándoles medicamentos.

Alma López
@almalopezpsicologa

Especialistas de las áreas de psiquiatría y psicología, tanto de la red de salud pública como privada de la zona, han implementado el uso de videollamadas para atender las necesidades de los pacientes durante estos tiempos en que la pandemia por el covid-19 obliga al distanciamiento social para preservar la salud.

Tal es el caso del Servicio de Salud del Reloncaví, el cual empleará la estrategia de telepsiquiatría que, desde hace tres años, se utiliza en la provincia de Palena y que consiste en la asistencia y labor terapéutica a distancia.

El psiquiatra del hospital de Frutillar y asesor técnico del servicio, Cristóbal Gamplá, explicó que la idea consiste en disminuir el tránsito y flujo de los ciudadanos en el centro de salud y también en la comunidad.

"El efecto de este método es relevante porque nos permite saber cómo están los pacientes y también podemos evaluar a la comunidad y cómo está llevando el tema de la contingencia. En dos semanas y media todos los pacientes han sido atendidos", indicó.

El profesional indicó que a las personas que necesitan fármacos para sus tratamientos, existen dos vías de suministro. Una que se estableció antes de la pandemia covid-19, que consiste en la entrega de los medicamentos para un tiempo prolongado, por ejemplo dos meses, así tienen suficiente para ese tiempo en sus casas. Y en caso de pacientes que no puedan tener una gran cantidad de fármacos o ameriten ser cambiados con regularidad, hay un equipo móvil que se encarga de entregarlos a domicilio.

"Se trabaja en conjunto, asistentes sociales, técnicos pa-

ra de herramientas, pivoteando de manera presencial representando un caso para ellos y el personal de salud.

En este centro laboran 24 profesionales y bajo la estrategia virtual están viendo a más del 30% de los 350 niños y jóvenes que son atendidos en circunstancias normales.

A pesar de no llegar a la cantidad de pacientes desatendidos, Montero considera que es una buena experiencia.

"Tenemos psicólogos que ya habían hecho este trabajo y los fonoaudiólogos y psicopedagogos han tenido buenos resultados. Pero en un mes, aproximadamente, se tendrá un mejor panorama general de la efectividad del método", acotó.

TAMBIÉN EN EL HOSPITAL

Profesionales del área psiquiátrica del hospital de Puerto Montt y centros asistenciales particulares también llevan a cabo el tratamiento a distancia.

En un sondeo telefónico a centros privados se pudo constatar que la metodología es aplicada a libre albedrío por cada médico del área. La estrategia es usada especialmente con pacientes que ya están bajo tratamiento o con un vínculo previo con el psiquiatra o psicólogo.

Otras especialidades médicas no urgentes en el hospital de Puerto Montt, han sido suspendidas, por lo menos durante el mes de abril.

En tanto el suministro de medicamentos a pacientes crónicos continúa, pero con algunas variantes.

Al respecto, el doctor Ciro Rojas, jefe del Centro de Responsabilidad y Atención de Alta del HPM, explicó que pacientes crónicos en caso de no haberse habilitado número de teléfono y un correo que es de pertinencia.

"A partir de eso se envían aquellas recetas que son urgentes y se le da la cobertura a los medicamentos de las atenciones en el Centro de Contingencias el que con usuarios para que estén en el punto de atención que está operando."

DESAHOGARSE

Mariana Hepp

Mariana Hepp, psiquiatra del Servicio de Salud, sobre las recomendaciones para superar las dificultades del encierro, expresó que "en estos días difíciles es normal sentir pena, miedo, angustia, incertidumbre y lo que queremos transmitir es que cada persona se exprese, comunique, tenga momentos de desahogo, de llorar si es necesario, de pedir ayuda a los amigos. No podemos tocarnos, ni podemos salir de nuestras casas, pero podemos hablar por teléfono, podemos mirarnos y podemos buscar formas creativas de conectarnos con emociones positivas, tales como el optimismo, la solidaridad y la esperanza. El llamado entonces es a comunicarse, expresarse y mantener una actitud positiva".



LA ACTUAL CRISIS POR EL COVID-19 SE SUMÓ AL PROBLEMA SOCIAL.

cambio y crisis, la oportunidad de sembrar las bases de una nueva forma de hacer las cosas desde un lugar reflexivo puede ayudar a sostenemos y no solo eso, sino a prepararnos para actuar y construir una sociedad, una familia, un entorno laboral, etc. distinto una vez que las condiciones sanitarias lo permitan".

El docente hizo hincapié en que, para lograr una cuarentena saludable, es necesario establecer momentos e instancias

de conversación familiar, en las que puedan expresarse emociones libremente, flexibilizar de forma moderada los horarios de consumo y finalización de jornadas, limitar la exposición a noticias relacionadas con la pandemia y tratar de establecer espacios de calidad con las personas con las que cada uno se encuentra sobrellevando el encierro, tanto de forma presencial como remota, por ejemplo, a través de video llamadas.