

Expertos prevén ola de ansiedad durante etapa de desconfinamiento

Mientras se van flexibilizando las medidas de encierro, podrían surgir efectos negativos en la salud mental de las personas.

Javiera Navarro C.

Luego de casi dos años de encierro, de a poco nos estamos enfrentando a salir de la casa. Rutina que hay que volver a adoptar, manteniendo las precauciones sanitarias y de manera progresiva.

Un alza en las enfermedades mentales como depresión y angustia se observó en la sociedad a nivel mundial debido a la pandemia, y ahora se podría encargar una nueva ola de alteraciones psicológicas debido a la transición a la presencialidad.

"Empezamos a poder recuperar parte de nuestra vida que se había interrumpido, fue un período de duelo de los proyectos vitales, las relaciones sociales y las expectativas. El salir de la cuarentena y volver a vernos, significa volver a recuperar parte de uno mismo, lo que es gratificante", explica Francisco Flores, psicólogo y director de la

“
 Los vínculos afectivos, la conversación cara a cara, deben ser prioritarios en este desconfinamiento.

FRANCISCO FLORES
 PSICÓLOGO ONG MENTE SANA

ONG Mente Sana.

Volver a esta vida híbrida entrega beneficios gigantes que habíamos perdido: "Por medio de la virtualidad uno establece conexiones; en persona, uno establece vínculos. La presencia física nos permite ser más empáticos y solidarios, y a los niños les ayuda a formar su propia identidad", detalla Flores.

TRASTORNO ADAPTATIVO
 Sin embargo, el desconfinamiento puede traer también una nueva ola de trastornos como la ansiedad so-

cial, "que será normal al sentir en circunstancias masivas", dice el director de Mente Santa.

"La adaptación requiere un tiempo largo, en este tiempo nos vamos a enfrentar a mucha ansiedad, temor al contacto físico, una necesidad de querer volver al nido y miedo al virus", detalla Trinidad Villa, psicóloga del Centro de Salud Mental UC, y explica que esto se debe a que vivimos mucho tiempo en alerta.

Flores dice que no se sabe aún exactamente cuáles van a ser los efectos de todo esto, pero presume que van a haber efectos post-traumáticos, "vamos a ver un aumento de ansiedad y fobia social, gente que no quiere tener contacto con otro", señala.

Algunos síntomas que se podrían esperar son relacionados al síndrome de la cara vacía, que se refiere al miedo a exponernos; la fobia y ansiedad social; el sín-



"Vamos a ver un aumento de ansiedad y fobia social", adelanta el psicólogo Francisco Flores.

SÍNDROME DE LA CABAÑA

Una patología que la pandemia ha vuelto más reiterativa es el Síndrome de la Cabaña: la sensación de miedo de salir del hogar por un latente temor ligado al riesgo de contagio. Al salir de casa toca volver a una realidad diferente, que requiere convivir con el covid-19 y salir de casa, espacio que para muchos se transformó en el lugar de protección durante varios meses de confinamiento.

drome de la cabaña, cuando no queremos salir de casa; el trastorno adaptativo y la agorafobia (temor a los espacios abiertos por que pueden traer una enfermedad), entre otras alteraciones mentales.

"Para perder el miedo, lo principal es entender que la presencialidad juega un aspecto vital en nuestro equilibrio, y no podemos perderlo", explica Flores, y agrega que recobrar progresivamente ciertas rutinas sociales, reajustar las espec-

tativas, pensar en el futuro y plantearse objetivos y hacer deporte son actividades que pueden ayudar.

Para la ansiedad y los síntomas asociados a este tipo de trastornos que, según los expertos, todos experimentaremos en cierta medida, se deben abrir espacios de conversación y apoyo psicológico en instancias educacionales y laborales, ya que "lo mejor para disminuir la ansiedad es hablar de esta", aclara la psicóloga UC.