



Habrà que reaprender a comunicarnos una vez que la pandemia estè controlada.

Salud mental en tiempos de crisis

Lo que la pandemia nos enseña de nosotros mismos

Rodrigo Contreras Vergara / Fotografías: Luis Casanova Valdés

La pandemia lo ha trastocado todo. La vida, nuestra vida, ya no es lo que era. Es otra cosa. Hay que aprender o reaprender a relacionarnos, a ver al otro. Aprender a comunicarnos, a reconocer y reconocernos, a querer y querernos

La señora María espera hace dos horas la micro a Maule. Está sentada en una banca de la plaza La Victoria en la 2 Sur con 7 Oriente, cerca del mediodía de un lunes de cuarentena. Sola. Quizás no hacía falta explicarle por qué quería entrevistarla. Decirle que estaba haciendo una nota sobre la salud mental en pandemia. Me mira como si estuviera a punto de llorar. Y reconoce, después de las primeras frases, que tal vez le hacía falta desahogarse. Enfrentarse a una situación completamente nueva, en la que puedes morir, perder tu trabajo, dejar de ver a seres queridos, encerrarte, aislarte, bombardeado por noticias que cuentan muertos todos los días, sin resultar herido, sin sentirse presionado, es tan ingenuo

como creer que una mentira no tiene consecuencias.

Lo más probable es que la micro haya pasado sin que la señora María se diera cuenta. Dice que es epiléptica y que justamente ha estado en una situación complicada por su condición. Está separada. En mayo cumple 57 años. Trabaja en la capital regional y viaja todos los días desde Maule. Tiene un hijo que vive en Talca. "Estaba llorando sola... me siento sola", dice con la mirada triste.

Lo de la espera por la micro empeoró con la pandemia. Una de las tantas cosas que cambiaron en el último año. Una situación que la tiene mal. Culpa a los políticos que piensan en ellos mismos y no en la gente.

María no le cuenta a nadie sus problemas. Para qué va a molestar a sus ve-

Título: Lo que la pandemia nos enseña de nosotros mismos

cinios, por ejemplo, si ellos tienen sus propias dificultades. Una vez pagó 60 mil pesos por una consulta con una siquiátrica. Pensó que podía ser mejor que un psicólogo. Pero la experiencia no fue buena. “Le conté mi vida y ella nada... solo escuchaba y no me decía nada, no me orientaba... ayudan un poco más los psicólogos de los consultorios”. De ahí a ver todo negro solo un paso. “Encuentro que todo está como la mierda, disculpe, la salud, los sueldos, sobre todo para los viejos, los jubilados”. Dice que si se aprueba el tercer retiro del 10 por ciento, va a sacar los poco más de 2 millones de pesos que le quedan en la cuenta. Para qué tener esa plata guardada si se puede morir mañana. Además, los trámites para jubilarse anticipadamente debido a su epilepsia no avanzan.

A medida que habla se le aclara la vista. “Gracias a Dios no me falta para comer... solo le pido a que me de salud... no me he contagiado con el virus y espero no hacerlo”. Que así sea.

Ente social

Raúl Morales Zúñiga, psicólogo clínico que tiene su consulta en un céntrico edificio de Talca, reconocería de inmediato los síntomas en María. Diría, solo a modo de introducción, que la falta de comunicación ha sido uno de los grandes problemas durante la pandemia. “Creo que existe un gran porcentaje de la población que carece de habilidades comunicacionales, por lo que en este contexto de pandemia, de aislamiento social, de muchas veces conectar con lo que significa la muerte (...) el sujeto se desequilibra y queda en un limbo de no saber cómo reaccionar en base a los acontecimientos que se le presentan”.

Lo ha visto en sus pacientes que, de hecho, han aumentado en el último año. Pacientes con sicosis social, crisis de pánico o problemas de pareja, situaciones reflejadas en síntomas como estrés, llanto, sensación de angustia, de miedo, incertidumbre, ahogo, adicciones.

Es que el contexto es extremo. La pandemia ha puesto a prueba el equilibrio emocional de las personas, “debido a todos los acontecimientos y condiciones cotidianas a las que se han visto enfrentadas”. Por ejemplo, enumera el psicólogo, ante una “crisis sanitaria histórica”, debemos lidiar con contagios masivos, fallecimientos, duelos, aislamiento social. No es de extrañar, entonces, que se hayan acentuado patologías y sintomatologías que “van en directo deterioro de la salud mental”.

El ser humano, explica Morales, es por esencia un ente social que busca su placer en situaciones como el consumismo, actividades sociales y de trabajo, entre otras. Afanes que se han visto limitados, lo que ha llevado a tener que aprender a comunicarnos de manera racional y emocional, desafío que -enfatisa- “no siempre sabemos hacerlo de la mejor forma”.



Raúl Morales Zúñiga, psicólogo clínico.

A esta realidad se suma el histórico desinterés de las autoridades por la salud mental de la población, lo que -a juicio del psicólogo- “puede estar pasando la cuenta”. “Las políticas públicas en cuanto a la psicología son bastante escasas y eso en un fenómeno como el de hoy se ha notado”.

¿Y qué puede pasar a futuro si las condiciones de encierro se mantienen? Morales cree que todo es bastante incierto, aunque de acuerdo a su experiencia clínica “esto recién está comenzando”.

Borderline

“Yo soy borderline”, confiesa Marcelo Fernández mientras espera a su hija que compra en un negocio frente a la plaza donde revisa su celular. Paradójicamente, la pandemia no lo ha afectado emocionalmente. Los medicamentos lo mantienen en equilibrio. “Yo dependo más de mis remedios que del entorno”, comenta con soltura. Es ingeniero, tiene 49 años y fue diagnosticado como borderline a los 20, un trastorno que define como un estado anímico en el que la persona está siempre al “borde” de caer en una depresión. Se diferencia de la bipolaridad porque ésta, explica Marcelo, presentaría ciclos más largos de depresión.

Hace una vida normal. Lo más complejo pudo ser el tema de acceder a sus medicamentos durante la pandemia, con las restricciones de movilidad y confinamiento. Pero se acomodó a manejar recetas para tres meses. Así no se complica ni se estresa. Lo que no quiere decir que le de lo mismo lo que está pasando. Sabe perfectamente que el contexto es complejo. “La situación es desastrosa, hay gente que pasa hambre. Yo espero que el gobierno se ponga las pilas y ayude a las personas”. Marcelo es de Santiago. Hace seis años que vive en Talca. Se considera un talquino más. Sale de su casa solo cuando es necesario. Hace teletrabajo. Piensa que, desde lo afectivo, es importante en este periodo de incertidumbre ponerse en el lugar del otro, y que quizás como sociedad debimos reaccionar antes a la pandemia.

Hay que adaptarse, no queda otra. Raúl Morales recurre a una frase de

Charles Darwin. “No es el más fuerte de las especies el que sobrevive, tampoco el más inteligente. Es aquel que es más adaptable al cambio”. Pero no solo adaptarse. También hay que considerar -acota- otros factores relevantes como las distintas realidades a nivel nacional, nivel de vulnerabilidad y factores económicos, que “pueden marcar una diferencia importante”.

Porque en muchos hogares -ejemplifica- por lo menos uno de sus integrantes ha perdido su fuente laboral, provocando desequilibrios emocionales. El psicólogo comenta que en una situación como la que estamos viviendo son múltiples las áreas (personal, laboral, social) que pueden verse afectadas, “dependiendo del rango etario, nivel socioeconómico, estado de salud y acceso a atenciones en el ámbito psicológico”, entre otros factores.

Alanis y Simón

Y si el análisis pasa por un tema de edad, uno podría suponer que los jóvenes han tenido menos dificultades a la hora de adaptarse a la pandemia. Puede ser, pero no se han salvado de los problemas. Alanis Garrido, de 21 años, estudia el cuarto año de ingeniería en biotecnología en la Universidad Católica del Maule. Dice que en lo académico no ha sido tan complicado, aunque sí un poco estresante. “Pero esperamos que se normalice, especialmente por los laboratorios que son presenciales”.

Tiene dos hermanos menores. Claudio de 5 años y Martín de 7. Los ayuda a estudiar. El año pasado la materia se entregaba a través de guías y este año empezaron con las clases online. Los ve más estresados. El no poder salir a jugar los afecta.

Simón Pérez, de 22 años y amigo de Alanis, dice que en su casa, que comparte con sus padres y un hermano mayor, hay roces que se dan normalmente en una familia. Pero con la pandemia y las cuarentenas se han intensificado. Encontró que lo mejor era no responder en los momentos tensos. Cuando su mamá, profesora de educación básica, le dice algo él opta por el silencio.

Alanis cree que una vez que la pande-

Límites y espacios

Karla Muñoz Avello es una joven psicóloga de la Universidad de Talca. Dice que ha visto los efectos emocionales de la pandemia en sus pacientes, pero no tanto en un aumento significativo de las consultas, sino más bien en que las personas han tomado conciencia de la necesidad de preocuparse de su salud mental. En las últimas consultas ha observado que se repiten los problemas para conciliar el sueño. También que las personas, con el teletrabajo, tienen dificultades para poner límites. Lo que se complica si los espacios son reducidos y si estamos todo el día pendientes del celular.

Lo ideal, propone Karla, junto con poner límites, es hacer una “limpieza de espacio”. Esto es, literalmente, limpiar los lugares de la casa destinados al trabajo, al estudio, una vez que se haya cumplido el “horario” laboral. En palabras simples, ordenar, guardar el computador, los cuadernos, los libros, desconectarse.

Será complicado, explica, reaprender después de la pandemia. Hoy la normalidad está en la casa. Con los niños, que querrán volver a divertirse, habrá que poner límites. Y con los adultos evidentemente existirán efectos en las relaciones sociales.

Pero, por el momento, Karla recomienda especialmente buscar espacios de disfrute. Compartir en un juego de mesa, ver una serie o una película.

mia pase todos van a buscar la normalidad. “Pero no va a ser posible. Muchas personas van a quedar sin trabajo, los niños puede que tengan problemas de ansiedad. Habrá que adaptarse a lo que deje la pandemia”.

Una oportunidad

Raúl Morales propone ver el actual contexto “como una oportunidad para conectar con lo que estamos sintiendo, para vivir este proceso de autoconocimiento, tratar de ir poco a poco desarrollando habilidades como la empatía, el cariño, la unión, el autocuidado y entender que este fenómeno es parte de la vida”.

Aunque, reconoce, es difícil. “No es fácil dar recomendaciones a quienes han vivido un duelo, hay que respetar el dolor del otro y entender que todos enfrentamos los acontecimientos de la vida de una manera diferente”.

Invita, aunque no es tiempos de abrazos, “a aprender a abrazarnos a nosotros mismos y a ser solidarios y respetuosos con nuestras emociones”.

Aprender a desahogarse como la señora María. Aprender a reconocer nuestros problemas como Marcelo. Aprender a querer y a querernos. ●