

En Jaque el bienestar emocional de venezolanos

Autor Administrator

Wednesday, 10 de February de 2016

Modificado el Tuesday, 09 de February de 2016

Venezolanos más ansiosos y más deprimidos a las puertas de los profesionales de la salud mental, otra de las causas colaterales de la crisis socioeconómica. Diversos especialistas dan sus recomendaciones para mantener la calma

Ana Isabel Lagun

La situación socioeconómica no solo afecta el bolsillo de los venezolanos. También coloca en números rojos el bienestar emocional de los ciudadanos. Mientras en el Reporte Mundial de Felicidad de 2015 se ubica a Venezuela en el puesto 20 del ranking de felicidad, de un total de 156 naciones; psiquiatras y otros estudiosos de la Salud Mental aseguran que han aumentado las consultas, las emergencias y han aparecido diagnósticos que hace una década no eran frecuentes: Ansiedad, el más común.

En las consultas médicas privadas como públicas los síntomas se repiten. El que no puede dormir; el que se despierta sudando; el que entra en pánico porque olió un aroma similar al que tenía su atacante cuando lo secuestraron; el que tiene taquicardia; todas estas historias forman parte del rosario de quejas al que se enfrentan los especialistas venezolanos cada día, desde hace al menos 5 años, de acuerdo con el doctor Robert Lespinasse, expresidente de la Sociedad Venezolana de Psiquiatría.

Estos cuadros se traducen en trastornos de ansiedad y de personalidad, síndromes como el estrés postraumático - común en las víctimas de atracos, robos y secuestros-. También los problemas neuróticos o depresivos «han aumentado significativamente por la conflictividad, la violencia y la inseguridad», asegura el psiquiatra.

Luis Madrid Peroza, psiquiatra y psicoterapeuta, coordinador del comité de Trastornos Afectivos de la Sociedad Venezolana de Psiquiatría, coincide con Lespinasse. Detalla que entre los trastornos de ansiedad están viendo muchos ataques de pánico, trastornos por estrés postraumático y estrés agudo.

Entre los trastornos de personalidad, el más común desarrollado por los venezolanos es el denominado trastorno límite de la personalidad, que se caracteriza por la inestabilidad emocional: se pasa del amor al odio, se padecen problemas de identidad y el no saber qué se quiere en la vida.

También están el trastorno antisocial (personas que no sienten culpa y sólo aprenden a través del castigo); trastorno obsesivo de personalidad (personas muy rígidas, emocionalmente frías, exigentes y excesivamente correctas) y los

trastornos de personalidad histriónica (personas dramáticas, con hipersensibilidad al rechazo).   Estos rasgos se asumen como respuesta a la situación del país o lo que te afecta  , acota Madrid, también profesor de la UCV.

Estas circunstancias-país también influyen en la disminución del deseo sexual. Incluso se han reportado crisis de pareja y rupturas matrimoniales por esta razón.

Tradicionalmente el déficit de atención estaba relacionado con los niños, pero Lespinasse resalta que ahora están viendo este trastorno en adultos.

En resumen: los trastornos de ansiedad, trastornos de la personalidad, las disfunciones sexuales, el déficit de atención en niños y adultos, y la depresión, son las cinco primeras causas de consulta a un psiquiatra en Venezuela, desde el año 2008.

  Calma y serenidad!

Los psiquiatras venezolanos se confiesan abrumados. A veces, no les queda más remedio que apagar el celular para mantener su propia salud mental.   Calma y serenidad!, recomiendan.   Aunque, no est  f cil  , admite la doctora Marianela Cast s, inmun loga, quien es pionera en nuestro país de la Psiconeuroinmunolog a, especialidad científica que estudia la interconexión entre la psique, el sistema nervioso, el sistema endocrino y el sistema inmune.

Cast s explica que   un evento estresante de orden físico, ambiental o emocional induce una respuesta fisiológica alterada, básicamente por los altos niveles de ACTH y cortisol, lo cual tiende a afectar la funcionalidad del sistema inmune o crear la percepción en el individuo de ver menoscabada su capacidad de afrontar ese episodio. Tamb n potencia la vulnerabilidad de la persona ante una serie de enfermedades de alto riesgo, tales como cáncer, enfermedades autoinmunes y diversas alteraciones endocrinas  .

Los efectos del estrés no hay que descuidarlos, aconseja la especialista. Todas estas situaciones de estrés postraumáticos que est  viviendo la gente pudieran activar señales genéticas (modifican los genes), si son sostenidas en el tiempo.   Puede ocurrir en un mes o tres meses, de acuerdo con la exposición a las circunstancias adversas, cuando no se manejan adecuadamente  .

Apunta que en estos momentos hay que armarse de estrategias para mantenemos centrados, enfocados, además as activamos nuestro sistema inmunológico.

Con solo levantarse todos los días y observar las paradas de autobuses que amanecen repletas de personas que van al estudio o al trabajo, como así el tr fico automotor, es un indicativo de que a pesar de lo mal que est  el país, hay

motivos para seguir "enfocados" en nuestro día a día, sin dejar que nos perturbe, alecciona Castaños.

Nuestros pensamientos

Tomar las informaciones con toda responsabilidad, serenidad y conciencia. Aunque la doctora Castaños considera que las redes sociales están cumpliendo un rol importante en cuanto a mantenernos informados al instante, no se puede abusar. Hay que hacer un esfuerzo para no sobreesaturarnos. Buscar actividades que Castaños denomina como "burbujas de protección": reunirse con los amigos o familiares, ir al cine, leer un libro, hacer manualidades, pintar, coser, jugar con los nietos. Hacer conscientemente aquellas cosas que nos causan placer.

Entre estas medidas "protectoras", encajan la relajación, la meditación, ejercicios, la imaginación guiada. Esta última es una técnica de meditación, que conlleva un proceso de respiración y exhalación. Consiste en concentrarse en la respiración, haciendo un recorrido mental por el cuerpo de los pies a la cabeza, por lo menos 20 minutos al día (5 minutos la relajación y 15 minutos el ejercicio). Se ha demostrado que baja inmediatamente los niveles de ansiedad.

Lo recomendable es hacerlo en las primeras horas de la mañana. Aunque depende de la rutina de vida de cada persona. No es conveniente hacerlo muy tarde en la noche, para que no se confunda con la rutina del sueño. Tampoco hacerlo en la cama, sino sentado, en posición tipo "faro" en que se tenga la espalda recta, no recostada.

A los niños también es recomendable ponerlos a hacer meditación. "Dejar de hablar ciertos temas delante de ellos, sobre todo, en horas de la noche, porque se sobreesaturan. Ellos también se estresan y mucho", expresa la doctora Castaños.

Las conexiones espirituales son unas estrategias infalibles. Y no se trata de religiones. "Es escavar un poquito y decirse que a pesar de la situación tan mal del país yo me levanto todos los días. Entender que por algo nos encontramos en esta situación y buscar qué se puede aprender de estas circunstancias que estamos viviendo colectiva e individualmente. Cuando se le encuentra sentido a las situaciones te das cuenta de la importancia de vivir lo bueno y lo malo de la vida. Es un lema que le decimos a los pacientes con cáncer: 'Tú sufres menos cuando le encuentras sentido a lo que estás viviendo, eso causa menor sufrimiento'".

Esta estrategia igual se aplica para el contexto del país. "Si le encontramos un sentido y no simplemente decir 'qué tragedia'. Si nosotros somos tan buenos". Es posible que todos hayamos caído en estas expresiones en algún momento, porque realmente ha sido muy fuerte lo que nos ha tocado vivir. Pero, si logras elevarte por encima de esto y decir: "bueno, voy a ver qué puedo aprender, activas tus mecanismos de resiliencia, te fortaleces, aprendes y enseñas a tu familia y a los hijos de las situaciones difíciles. Eso es lo que es buscar el sentido espiritual a la vida", manifiesta Castaños.

• en el tiempo

Y aunque asociamos al estrés con algo negativo, lo cierto es que el estrés es sólo una respuesta adaptativa, normal y necesaria, que nuestro organismo pone en marcha ante las situaciones que requieren un esfuerzo extra de nosotros mismos. El que esta respuesta se convierta en algo dañino depende de la duración del estresor en el tiempo y de la forma como lo afrontamos, se la directora de la Unidad de Psicotrauma del Instituto Docente de Urología, María Antonieta López.

A su juicio, de una u otra manera todos estamos estresados por la crisis; los que mantienen el trabajo por temor a perderlo, los que lo han perdido por las consecuencias obvias unidas a la pérdida del mismo (dificultad para afrontar los gastos, etcétera), desabastecimiento, escasez, etc. Coincide, además, que este contexto estresante mantenido en el tiempo como es el caso, provoca que nuestro organismo se agote de forma progresiva pudiendo generar cicatrices biológicas como problemas de salud física (hipertensión, fibromialgia, etcétera), además de consecuencias en nuestra salud mental y relaciones sociales.

Nuestra forma de afrontarlo, puede hacer que dichas cicatrices tengan una probabilidad de aparición menor e incluso ni aparezcan, detalla López.

Concuerda en que la palabra clave aquí es "resiliencia". La capacidad de una persona para hacer frente a las situaciones difíciles y sobreponerse a ellas. Las personas más resilientes tienen una mayor capacidad para afrontar la crisis en el sentido de ser más resolutivos, buscar soluciones ante los posibles problemas. En general, crecen ante la adversidad.

Recomendaciones

Para que la crisis no trastoque tu salud emocional y puedas tomar mejores decisiones, la doctora María Antonieta López recomienda estos tips:

1. **Olvidate de los pensamientos negativos:** No se trata de ser conformista, pero tampoco es bueno que te sabotees con una actitud negativa. Busca opciones que hagan que mejoren las cosas.
2. **Pide ayuda:** Tener una buena fuente de apoyo es primordial para descargar el estrés. Recurre a tus contactos si necesitas que te ayuden a nivel laboral o personal.
3. **Consíguelo:** La crisis y la sensación de inseguridad no puede dañar tu calidad de vida. No es sano vivir encerrado por temor a salir. Intenta disfrutar y divertirse de alguna u otra manera en horarios que no impliquen riesgo para tu seguridad (evita las fiestas hasta las horas de la madrugada). Es importante tener siempre una dosis de alegría en la

vida cotidiana.

4. Ahorra: Evita crearte necesidades absurdas. Ya sabes que no es más rico el que más tiene sino el que menos necesita.

5. SÃ© optimista: Persiste y no te dejes vencer, por muy mal que parezcan las cosas. SonrÃ-e, el humor es un arma de defensa muy bueno para liberar tensiones.

Actitudes a la defensiva

Las condiciones de vida del paÃ-s estÃ; afectando a todos, pero no todos losÃ venezolanos las asumen por igual. El psiquiatra Robert Lespinasse, describe cinco conductas que se estÃ;n adoptando:

- La posiciÃ³n paranoide (gente que no se relaciona, ve mala intenciÃ³n en otras personas y por eso no ayuda o se asusta cuando alguien se le acerca).

- La posiciÃ³n fÃ³bica (miedo a todo, se siente amenazado, en peligro, cree que algo malo va a ocurrir y llegan a desarrollar agorafobia, que es el miedo a salir).

- La disociada (hacer actividades de manera obsesiva y reiterativa para ponerle un velo a la realidad; se refugia en el deporte, religiÃ³n, cultura o trabajando, hecho que no estÃ; mal excepto si es compulsivo).

- La negadora (se aÃ-slán, no hablan de temas actuales, no ven televisiÃ³n)

- La posiciÃ³n psicopÃ¡tica. â€œEsta nos preocupa mucho porque son las personas que se convierten en transgresoras para sobrevivir, porque consideran que si el otro es violento, Ã©l tambiÃ©n debe serlo para subsistirâ€•, seÃ±alÃ³.

Estas cinco posiciones defensivas pueden verse en una persona. â€œSi esto no se maneja, empiezan a aparecer sÃ-ntomas de ansiedad, angustia, insomnio, depresiÃ³n, disfunciÃ³n sexual y allÃ- las patologÃ-as mÃ¡s frecuentesâ€•, advirtiÃ³.

