

Cómo el encierro afecta psicológicamente a las personas

12/04/2020

La cuarentena obligó a cambiar nuestros hábitos. En este contexto, el encierro ha sido el denominador común de la gran mayoría, y el protegerse para afrontar esta situación también ha generado ciertos cambios en el comportamiento de los ciudadanos.

La psicóloga Valeria Piastrellini explicó a FM Vos (94.5) y Diario San Rafael que “esta situación en primer lugar jamás la hemos vivido, y en el ser humano vivir esto como nuevo nos deja tambaleantes. Por ello, nos hace pensar que es novedoso ya que la mente no tiene recursos previos para afrontarlo. Por otro lado, somos seres sociales desde que nacemos y de alguna manera nos invita a recluirnos y no es natural en el ser humano. Más en Argentina que tenemos esta costumbre de ser más cariñosos y afectivos”.

Añadió que “de esta crisis uno nunca va a poder volver a estar igual. Todavía estamos en la transición mental y lo que sí sabemos es que va a cambiarnos seguramente. Nos va a modificar en los vínculos y en lo propio, porque es una situación única y muy especial. Es importante también lo que se puede ir generando en esta situación de aislamiento. Es importante pensar todo lo que se puede generar con este aislamiento social. Por ello, uno como profesional debe pensar en nuestros pacientes. Si lo que le sucede es propio del aislamiento, situaciones como el pánico o la ansiedad, o bien ver si la persona ya venía con una base de un padecimiento previo y si el momento del encierro le ha agudizado esta situación”, señaló.

De este modo, Piastrellini aconsejó la importancia desde salud mental que ofrecen sobre los tratamientos que siguen

realizando virtualmente y el apoyo a quien está padeciendo y requiere ayuda profesional.

Recalcó que “una persona siempre se siente mejor con lo conocido, con lo que medianamente maneja, ya que lo nuevo nos pone frente a ponernos creativos. Desde lo psíquico nos hará capaz de cambiar algunas estructuras, lo que conlleva a una nueva adaptación. Pero esta situación que vivimos, es nueva para todos en general, para nosotros como profesionales nos obliga también a pensar que debemos capitalizar lo que sucede. Ahora estamos en el durante, y para poder recibir el después, hay que poner la cabeza y estar conectados con lo que se viene. Uno ve la negación a lo novedoso y a lo que nos cambia las cosas”.

Para concluir, la profesional opinó que “esta situación no solo nos enfrenta al encierro, sino también a la posibilidad de que el individuo a la vez está pensando en la vida y la muerte. Uno no está acostumbrado a pensar en morirse. Probablemente los adultos mayores, en relación a las etapas de la vida, tengan otra noción del tiempo, porque es más a corto plazo. Quizás por ahí puedan vivirlo como algo más intenso, por ello, hay que tener esa paciencia de entender que el tiempo de los jóvenes es diferente al de los mayores. Por eso es necesario entender el cuidado y respeto que les debemos”, cerró Piestrellini.