

Las afectaciones psicológicas de la cuarentena

Teniendo en cuenta la problemática que nos invade a nivel mundial con la pandemia de Covid-19, y habiendo evidenciado casi por 100 días cómo esta afecta nuestra cotidianidad, nuestros vínculos, nuestra forma de relacionarnos con el mundo externo y la forma de desempeñar nuestro trabajo, es normal y esperable que a esta altura de los acontecimientos nos sintamos agobiados, ansiosos, confusos o preocupados. O todo eso junto.

De hecho, casi el 70% de los argentinos experimentaban malestar psicológico cuando apenas habían transcurrido 50 días de aislamiento social, preventivo y obligatorio, de acuerdo con un informe sobre salud mental en cuarentena elaborado por el Observatorio de Psicología Social Aplicada de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA).

En tanto, una encuesta publicada por estos días en nuestro sitio diariosanrafael.com.ar determinó que casi el 80% de quienes participaron del sondeo consideraron que el encierro ha afectado nuestra salud mental.

Son conocidos y notablemente visibles los efectos que el coronavirus produce en nuestra salud física. Sin embargo, es importante no subestimar las consecuencias a nivel psicológico y emocional que genera y generará en el futuro el aislamiento social.

Los especialistas ya observan un incremento considerable en los casos de trastornos mentales y de las consultas por asistencia psicológica en los efectores públicos.

Asimismo, se nota con preocupación cómo se incrementó el uso de medicación sin prescripción médica, así como también el consumo de alcohol.

La realidad impone encontrar modelos de atención en el ámbito de la salud mental, tanto presenciales como virtuales, para dar respuesta a una población jaqueada peligrosamente por la depresión, la ansiedad y el estrés. En este sentido, habrá que considerar además el escenario de la postpandemia, especialmente en virtud de que los efectos económicos de la crisis sanitaria golpean cada vez más fuerte con graves consecuencias también en este plano.