

Los ataques de pánico en cuarentena

El coronavirus provoca múltiples sensaciones y gran preocupación en la población por la incertidumbre que provoca el no saber qué podría suceder con esta enfermedad. Además, la cuarentena preventiva puede aumentar los niveles de ansiedad y ocasionar malestar emocional en adultos y niños. Sobre este tema habló con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael el psicólogo Marcos Masnú, quien explicó cómo sobrellevar estas crisis.

Explicó primeramente, que los ataques de pánico no son el “miedo a morir”, sino que son directamente la sensación de que nos estamos muriendo (taquicardia, falta de aire, dolor de pecho, transpiración, manos sudorosas, etcétera). Es algo que viene de los trastornos de ansiedad, por lo que en ellos puede caer cualquier persona, independientemente del sexo o la edad. Pueden aparecer en cualquier momento de la vida, pero especialmente en aquellos que generan stress.

Entre las medidas de salida están las terapias de relajación, distracción del pensamiento, y demás actividades que si bien pueden sonar “holísticas”, funcionan, pues logran cambiar el pensamiento de un nivel negativo a uno positivo.

Ha crecido en los últimos tiempos el nivel de consultas sobre ataques de pánico en adolescentes y el licenciado Masnú no descartó que esto tenga que ver con el Coronavirus y el encierro, especialmente para personas que no poseen patio o ambientes más llenos de vida que la pared de otro edificio al abrir la ventana.

Tanto para los jóvenes como para los padres, como sugerencia para luchar contra estos males, el profesional recomendó la comunicación, el no guardarse lo que ocurre sino contar lo que está pasando, además de tomarse los tiempos de esparcimiento necesarios, disfrutando de lo que a uno le gusta para bajar los niveles de ansiedad.