

A casi dos meses del #28Jul aún ciudadanos padecen ansiedad poselectoral

Cuando han transcurrido casi dos meses de uno de los procesos electorales más polémicos en el país, especialistas en salud mental aseguran que los ciudadanos siguen experimentando altos niveles de ansiedad y nerviosismo, trayendo como consecuencia una serie de sintomatologías que afectan su día a día.

Eliezer Sanfiel Caro, psicólogo, dijo que previo a dichas elecciones, la Universidad Católica «Andrés Bello» publicó un estudio en el que se refleja que 4 de cada 10 venezolanos padecían de ansiedad, ya que percibían para ese momento el ambiente nacional con miedo, dicho estudio reflejó también que 2 de cada 10 venezolanos experimentaban niveles altos con sintomatología relacionadas con depresión y ansiedad, lo cual está asociado con pérdida del sueño, tensión, desconfianza en sí mismos y agobio.

«Un grupo de colegas concluyó que estos números podrían haber aumentado considerablemente luego del #28julio, ya que aún las personas tienen expectativas en torno a la transparencia, así como el tan reiterado tema de presentar las pruebas de esos resultados que fueron anunciados por las autoridades electorales, temas estos que incrementaron el nivel de incertidumbre, ansiedad y depresión entre los venezolanos», aseveró.

Sanfiel Caro dijo que a esto se le debe sumar lo que respecta al tema de la inflación, que también se viene agravando y es una situación que mantiene en alerta a las personas, aunado al malestar psicológico por el tema de las redes sociales y las sanciones para quienes fijen una determinada posición sobre este tema, que dejó de ser exclusivo para un grupo de personas, sino para todo un país.

Diferentes formas de reaccionar

El especialista en salud mental destacó que es importante tener presente que cada persona va a interpretar los diferentes eventos de la vida de acuerdo a sus propias expectativas y de acuerdo a su afinidad política, como en este caso.

Además, considera que se debe tener presente cómo las personas

responden a estas situaciones, cómo manejan las frustraciones y las situaciones adversas. «Esto quiere decir que hay personas que actúan desde la rabia, mientras que otros lo hacen desde la desesperanza e impotencia, todo esto genera ansiedad y preocupación».

Las personas deben expresar sus emociones

Sanfiel Caro sugirió, además, que las personas deben expresar lo que sienten; «sin embargo, sabemos que expresar lo que sentimos por las redes sociales es perjudicial, por lo que se recomienda expresarse con grupos de amigos de confianza, también funciona al estar en casa escribir en un cuaderno cómo se sienten y esto, sin duda, los podrá ayudar para aliviar ese sufrimiento psíquico».

Conectar con actividades placenteras, es otra recomendación para que los ciudadanos vayan dejando atrás la ansiedad y nerviosismo.

Si los síntomas de depresión y angustia persisten por mucho tiempo, es importante buscar ayuda con un especialista de salud mental.

Se debe dosificar la información

Entre las recomendaciones que brinda el psicólogo a los ciudadanos, ante toda esta situación, se debe tener en cuenta, que lo primordial es en un primer momento dosificar la información que se consume, teniendo presente que las redes sociales trabajan con el algoritmo, y esto significa que si yo busco información de política, constantemente va a mostrar este tipo de información; «entonces, estar conectados todo el día a este tipo de noticias lo que hace es generar la frustración, ira, desesperanza y rabia».

Recomendó, igualmente, que las personas deben conectar con el “locus de control interno”, y cuando se habla de esto, se refiere a cómo diferenciar lo que está bajo su control y bajo su capacidad de resolver y lo que no, «evidentemente la situación política no es algo que yo pueda resolver como tal, pero sí puedo resolver la manera en la que gestiono mis emociones; entonces, es el momento que las personas se pueden conectar con sus metas y todas esas cosas que anhelan».

Con información de [TalCual](#)