

Aumentan los niveles de «tensión, ansiedad y depresión» en los venezolanos

María Isabel Parada, fundadora de la ONG Psicólogos Sin Fronteras, aseguró que los venezolanos están alcanzando altos niveles de estrés, que podrían empeorar en este cierre de año.

Parada habló, sobre los factores que están incidiendo: la resiliencia a los problemas económicos e intrafamiliares; el poco bienestar social; y el agotamiento de quienes se sienten “quemados” por no prosperar.

Según ella, muchos venezolanos se “han dedicado todo el año en ver cómo hacen para mantener a flote sus familias, luchar contra las adversidades y buscar la estabilidad”.

Agregó que las clases media y baja tienen poco acceso a soluciones, nuevos trabajos o proyectos laborales.

“Desde la experiencia de Psicólogos Sin Fronteras, podemos decir que las personas aumentaron sus niveles de tensión, ansiedad y depresión, incluso de trastornos familiares, que ha tenido como consecuencia violencia en las parejas o violencia intrafamiliar”, sostuvo.

La dependencia del alcohol y las drogas también son consecuencias de este mismo estrés, explicó la psicóloga.

Existe un límite

María Isabel Parada sostuvo que al entrevistar a algunas personas notaron que estaban “viviendo continuos traumas psíquicos que sobrepasan la capacidad de adaptarse o de afrontarlos”.

“Sienten que ya no pueden más porque tienen a la mamá enferma, el carro dañado, tienen a los niños en casa sin poder solventar algunas necesidades, no tienen una alimentación adecuada, no tienen donde recrearse. Entonces se dan cuenta que pierden el control y el sentido de la vida y esa capacidad de conectar con el mundo”, expresó.

La también profesora universitaria recomendó a las personas que se “adapten” a la situación, en la medida de lo posible, utilizando herramientas para abordar y mitigar las angustias y

frustraciones.

Agregó que es complejo mantener la salud mental en países como Venezuela, donde el factor económico juega un papel importante.

Destacó que no se trata de hábitos el tema de no acudir al psicólogo, “lo que no hay es la posibilidad de acudir a bajo costo”.

Para concluir, la psicóloga recomendó la realización de ejercicios al aire libre, técnicas de relajación y meditación, reuniones en familias y amigos, momentos para estar solo y reflexionar, además de orar y buscar la espiritualidad.

Con información de Fe y Alegría Noticias