

Psicólogos en Lara: Variante brasileña generó crisis de ansiedad y depresión en la población

La segunda ola del Covid-19 vino acompañada de una serie de distorsiones cognitivas que han afectado directamente la psique de los venezolanos.

La sobreexposición mediática constante a rumores y noticias relacionadas al coronavirus han influido en el bienestar emocional de la población, dando la sensación de riesgo y detonando posibles crisis de ansiedad, estrés o depresión.

“El estrés y ansiedad en estos casos puede verse manifestado por sentimientos de enojo, tristeza, preocupación, además de dificultad para conciliar el sueño, cambio en los niveles de energía e incluso, puede una persona llegar a sentir los síntomas propios del Covid-19 teniendo a penas un simple resfriado”, comentó la psicóloga Elisaurelis Mendivelso.

Su colega, Juan José Mendoza, añade que la llegada de la variante brasileña al país también generó en la población la exacerbación del miedo y la incertidumbre.

“Muchas personas están presentando angustia generalizada por la presencia del virus entre familiares, amigos y conocidos, lo que genera una gran sensación de malestar, preocupación y en un gran número de ocasiones la sensación de pérdida total del control, acompañadas de sensaciones desagradables provocada por la percepción de peligro y vulnerabilidad ante la creciente ola de contagios de la **cepa brasileña**”, destacó el especialista.

Ambos psicólogos también coincidieron que el distanciamiento social y aislamiento pueden causar un deterioro de salud mental en los venezolanos.

“En estos casos, nosotros como especialistas de la salud mental, recomendamos, hacer caso omiso a informaciones que no tengan respaldo de la **OMS** ni entes de sanidad. Mantener y resguardarse siempre en beneficio de evitar más contagios, utilizar las herramientas tecnológicas para comunicarnos con nuestros seres queridos, esto va a reducir potencialmente el sentimiento de aislamiento”, agregó Mendivelso.

“El descontrol que genera la exacerbación del miedo y la incertidumbre, hace que las personas se sientan vulnerables ante el contagio de la nueva cepa, lo que deteriora las actividades sociales, las interacciones sociales y los comportamientos en múltiples niveles de la cotidianidad. De igual manera, el distanciamiento social y aislamiento pueden causar un deterioro de salud mental, ansiedad y depresión. De allí que, la incertidumbre y el miedo excesivo asociada con la pandemia en sí, pueden ocasionar y afectar los problemas de salud mental preexistentes y generar diferentes trastornos en los individuos”, aseveró Mendoza.

Entre las sugerencias para sobrellevar la pandemia se encuentran:

- 1- Cumplir con los protocolos de bioseguridad, usar tapabocas en todo momento y lavarse las manos.
- 2- Aceptar y asumir la pandemia como una situación pasajera.
- 3- Vivir responsablemente, pensar y ser pacientes.
- 4- Evitar la sobre información y el uso desmedido de las redes sociales.
- 5- Hablar y expresar sus miedos. Reconocer tus emociones y manejarlas de la mejor manera.
- 6- Enfocarse en lo realmente importante, recuperar la paz y tranquilidad.
- 7- Desarrollar la creatividad e invertir tu tiempo en algo productivo.
- 8- Aprender a disfrutar las experiencias significativas en familia, hacer cambios necesarios en tu vida.
- 9- Hacer algún tipo de actividad deportiva o recreacional.
- 10- Mantener una actitud positiva para garantizar tu salud mental.

Con información de El Impulso