

Psicólogos sugieren apelar a la solidaridad entre vecinos para enfrentar cuarentena

Entrar en cuarentena representa una situación inesperada para cualquier persona, sin que ese hecho inesperado se deba etiquetar como positivo o negativo; sin embargo, cuando se le suma una crisis a la situación no prevista, como por ejemplo la falta de servicios públicos que vive el venezolano, es más difícil hacerle frente.

Para minimizar el impacto psicológico que genera una situación como esa, el psicólogo Carlos Viscuña, consultado por Elimpulso.com sugiere apelar al carácter humano, a la solidaridad y a los grupos entre vecinos, a fin de ayudarse en cuanto al abastecimiento de alimentos, agua y demás servicios básicos del hogar donde se acatará la cuarentena.

Considera que más allá de ocupar el tiempo de la cuarentena en la cosas básicas de la casa, pesará al final la realidad en cuanto a la falta de medicinas, comida o agua y por ello sugiere la colaboración vecinal, visto que las recientes actuaciones de las autoridades reflejan falta de planificación, dinero y estrategia para enfrentar la pandemia por coronavirus.

Por ello recomienda a las autoridades dar entrada a la ayuda humanitaria, a fin de brindar apoyo a la mayor cantidad de afectados.

La solidaridad es un punto de coincidencia entre la recomendación de Viscuña y la que hace la médico y psiquiatra Maritza Chavier a través de su cuenta de Instagram [@psicoelixir](https://www.instagram.com/psicoelixir), pues ella sugiere trabajar por el bien común y ser más solidario, además de vigilar el pensamiento y detener los diálogos internos que originen alarma.

También recomienda a sus seguidores, además de evitar la sobreinformación y cumplir las medidas de prevención, mantenerse en grupos de apoyo de su preferencia, como espiritual, del arte, manualidades o cualquier otro que aporte serenidad y compañía al individuo. Asegura que cuidar la salud mental es otra medida de prevención ante la pandemia por coronavirus.

“Estamos frente a un riesgo emocional”

Volviendo a la perspectiva del psicólogo Carlos Viscuña, los

venezolanos estamos frente a un riesgo emocional que potencia un problema social, dada la falta de educación para la salud, el colapso en los servicios públicos, el perfil psicológico de desesperanza aprendida y la cultura de “salvese quien pueda” que marcan el día a día en Venezuela.

Considera además que conforme continúe la falta de gasolina, agua, y demás servicios básicos para acatar las medidas de prevención del contagio de coronavirus, se va a desatar una crisis social porque la gente le va a dar mas importancia a la sobrevivencia por el comestible, que al mismo contagio; “eso indica que no hay políticas claras para la toma de medidas respecto a la pandemia”, añadió.

Por último dirigirió a las autoridades de Lara hacer a un lado la parte política y garantizar los servicios a la población.

Con información de Elimpulso.com