Tensión postelectoral genera incertidumbre en los venezolanos

Un ambiente de constante tensión tras las elecciones presidenciales del 28 de julio desató un torbellino de emociones en los venezolanos. Los altos niveles de incertidumbre por no saber lo que podría suceder en el país durante días tan cruciales se convirtió en el pan de cada día y en uno de los principales temas de conversación en las consultas psicológicas.

En un clima de tanta controversia política, psicólogos entrevistados por el **Diario La Verdad** indican que el agotamiento emocional, problemas alimenticios y la falta de sueño son algunos de los registros relacionados a la ansiedad que se han disparado en parte de la población venezolana. Sin embargo, también afirman que el cuidado de la salud mental se ha convertido en "la última prioridad a atender" en el país.

"Las emociones son lo más democrático que puede haber en cuanto a salud mental, y por eso es muy importante aprender a autogestionarse emocionalmente", indicó Víctor Saavedra, uno de los consultados.

Para la también psicólogo Erika Arrieta, muchos venezolanos atraviesan por duelos múltiples. Indica que la sensación de que existe un "para qué" se agota en algunos casos. Sin embargo, explica que también hay otro grupo de personas que deja de escuchar sus emociones y se colocan como unas "máquinas de trabajo" en un intento de cubrir las necesidades básicas de su familia.

La profesional de la salud mental concuerda con Saavedra en que existen técnicas prácticas para aprender a manejar las emociones dentro de la integridad psicológica de cada persona.

¿Cómo controlar la ansiedad poselectoral?

Arrieta aclara que la ansiedad, en general, no puede eliminarse. Sin embargo, recomienda que, para regularla, en primer lugar, es necesario identificar los escenarios que se pueden controlar y los que no.

También sugiere evitar el debate político caliente, expresar los sentimientos en lugares y con personas adecuadas teniendo en cuenta la reacción que puedan tener los otros y tomar distancia

de estímulos generadores de estrés como la alta exposición informativa.

“El venezolano afirma ‘necesito saber qué está pasando. No me puedo quedar tranquilo, no puedo ser ignorante de lo que ocurre’ y lo cierto es que eso lo que hace es aumentar los estados de ansiedad. Y muchas veces debemos comprender que el hecho de saber más no nos va permitir poder hacer más”, explicó.

Saavedra, por su parte, añade que también se deben crear “espacios de desconexión”. Sugiere tomar distancia de forma regular de las redes sociales y de medios de comunicación para reducir la sobrecarga de información y el agotamiento emocional. “Esto es prácticamente no regalarte a la ansiedad”.

Advirtió que las informaciones falsas son una de las principales fuentes de estrés e incertidumbre, por lo que es indispensable saber filtrar los medios que verifican sus informaciones de los que “refuerzan juicios preexistentes que son irreales”.

Ambos psicólogos resaltan que las actividades de autocuidado son indispensables para el bienestar psicomental a través del ejercicio, la escritura y la práctica de hobbies. “Todo eso puede ser un bálsamo contra el estrés político”, dijo Saavedra.

También hacen énfasis en que, en el caso de que se considere que los estados de ansiedad “se salen de las manos”, es necesario asistir a terapias psicológicas, en las que se brindan herramientas para el mejor manejo de las emociones.

Otras recomendaciones

Erika Arrieta también resalta que, además de la alimentación adecuada, el buen descanso es fundamental para las personas que sienten frustración y ansiedad. “Si no hay descanso, no hay salud mental”.

La psicólogo promueve los “espacios de silencio”, que permitan regular las emociones y despejar la mente de pensamientos ansiosos.

“Permitirse aceptar lo que se está sintiendo también es importante, que aceptar no significa estar de acuerdo. Fomentar espacios en familia o en amistades libre del tema político. Especialmente considerar buscar ayuda profesional”, agregó.

También precisó que se debe buscar un equilibrio entre el trabajo y los descansos, cuidar la salud física y evitar caer en adicciones como las redes sociales, el alcohol, las drogas o

alguna automedicación para “calmarse”.

Atención psicológica gratuita

Víctor Saavedra cuenta que la Federación de Psicólogos de Venezuela (FPV), a la cual es agremiado, abrió un servicio en línea de atención psicológica llamado Seapsi (Servicio de Atención Psicológica Integral), el cual está activo de forma gratuita durante un lapso de tiempo poselectoral determinado.

“Ese período gratuito no será a lo largo y permanente del tiempo porque ya no supone el concepto de atención de emergencia del cual esta línea de ayuda psicológica nace. Es un servicio bajo la condición de emergencia que se mantiene gratuito y es temporal”, explicó.

Indicó que la FPV se unió al Comité de Familiares de Víctimas del Caracazo (Cofavic), en el que también se presta servicios de acompañamiento psicológico y jurídico en línea para personas que tengan o hayan tenido experiencias cercanas a las “detenciones y violaciones de derechos humanos”.

Con información de La Verdad