



Miedo, angustia o estrés: El síndrome de la cabaña que se presenta en las personas con el regreso a la â??nueva normalidadâ?•

Descripción

Según Rolando Chandía, psiquiatra de la Universidad de Chile e integrante de la Asociación Médica para la Prevención (AMP), â??hay un grupo de personas que les va a costar mucho volver y que van a necesitar intervenciones psicológicas o psiquiátricas para ir preparándose a una vuelta gradualâ?•.

Después de largos meses de cuarentenas poco a poco comienzan a darse luces de un posible desconfinamiento parcial en el país. Las primeras regiones en volver a la â??nueva normalidadâ?• fueron Los Ríos y Aysén, aunque bajo estrictos protocolos sanitarios. A esto, se suma que el Ministerio de Salud presentó el plan â??Paso a Pasoâ?•, que busca desconfinar gradualmente al país tomando en cuenta una serie de criterios epidemiológicos y cinco pasos que se irán evaluando, con apertura a retroceder en caso de que las cifras no muestren mejoras.

Para muchas personas esta opción del regreso paulatino a la normalidad es considerada como muy positiva, por el hecho de reencontrarse con familiares, volver al trabajo presencial o romper la rutina doméstica. Sin embargo, para otros la sola idea de dejar la casa significa un alto grado de miedo, angustia o estrés ante la posibilidad de contagiarse o incertidumbre por la situación laboral.

Al respecto, **Rolando Chandía, psiquiatra de la Universidad de Chile e integrante de la Asociación Médica para la Prevención (AMP)**, señala que â??más de la mitad de nuestra población presentar  episodios de miedo, angustia, insomnio o estrés al momento de regresar a la vida cotidiana, pero los superarán. Mientras que un 5% a un 10% tendrán depresiones reales, trastornos mentales reales o descompensaciones. Estamos hablando de un grupo de personas que han dejado de ir a sus controles o no se han suministrado sus medicamentos durante las cuarentenasâ?•.

El doctor va más allá y asegura que en Chile se vivir  lo que ya se est  dando en países de Europa, como España: **El síndrome de la cabaña**, â??donde las personas que llevan mucho tiempo encerradas presentan un temor patológico a salir. Es decir, el temor y vivencias desagradables que se activan ante la exposición real o mental a todo lo que conlleve a salir de la casaâ?•.

Agrega que "existe una cantidad de temores por irse adaptando a esta nueva realidad, ya que las personas se acostumbran al encierro, a una realidad que no es normal. Por eso, **hay un grupo de este tipo de personas que les va a costar mucho volver a la normalidad y que van a necesitar intervenciones psicológicas o psiquiátricas para ir preparándose a una vuelta gradual.** Deberán trabajar los miedos, pues, inevitablemente, este síndrome se va a dar y mucho".

Para evitar ello y controlar, de alguna manera, el síndrome de la cabaña, Chanda entrega algunos consejos: "Lo importante es **reducir nuestras expectativas, no va a volver a ser todo normal**, considerando el uso obligatorio de mascarillas y el aislamiento social. Ser muy importante hacer un listado de lo que puede y no puede controlar una persona, lo que se llama "abrazar la incertidumbre". Por ejemplo, las personas que no pueden controlar estar muy cerca de otra o aquellos que no pueden controlar salir de la casa sin mascarilla".

En esa misma línea, añade que "otro consejo que puede ayudar a evitar los miedos es informarse sin sobreinformarse. **Hay un miedo al contagio, pero también hay un contagio del miedo.** Si una persona ve muchas noticias negativas, los rebotes en otros países, etc eso no ayudará en nada. Para controlar aquello, es fundamental mantener las actividades gratificantes, como los descansos, ejercicios físicos, la lectura o continuar con los hobbies que se aprendieron durante la cuarentena".

Acerca de la Asociación Médica para la Prevención

La Asociación Médica para la Prevención (AMP) es una organización que reúne sociedades científicas y médicas vinculadas a la infancia, psiquiatría y pediatría tales como: Sociedad Chilena de Pediatría, Sociedad de Neurología, Psiquiatría y Neurocirugía, Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia, Asociación Psicoanalítica Chilena y Sociedad Chilena de Medicina Familiar. AMP es una organización que busca potenciar políticas públicas como "Elige vivir Sin Drogas", que se comenzaron a difundir durante el Gobierno de Michelle Bachelet y han continuado durante el mandato de Sebastián Piñera. A través de diferentes iniciativas y acciones comunitarias, busca implementar el Programa de Prevención de consumo de Drogas y Alcohol desarrollado en Islandia, a nivel nacional. Como Asociación Médica para la Prevención, su objetivo principal es el cuidado de los niños y jóvenes, a través de un trabajo transversal que genere espacios que reduzcan el consumo de sustancias adictivas durante la niñez y adolescencia.

Categoría

1. Salud

Etiquetas

1. AMP
2. angustia
3. desconfinamiento
4. estrés
5. Universidad de Chile

Fecha de creación

martes, 21 julio, 2020 a las 12:14

Autor

prensa