

Efectos psicológicos del COVID19 y el confinamiento

Psicólogo Àlex Vellido

Los efectos que nos encontramos consecuencia del confinamiento son muy diferentes dependiendo de la persona, su estructura de la personalidad y los mecanismos de afrontamiento que tiene para resolver las dificultades y sus respuestas de autorregulación.

Las personas que se regulan generalmente mediante la interacción social buscarán estar en contacto con personas con la que poder compartir sus necesidades y angustias, probablemente haciendo uso de redes sociales o de la tecnología de la comunicación, o los que ya se encuentran en compañía mirando de hablar y dialogar con sinceridad. Esto es algo que ayuda a disminuir la angustia generalizada que produce esta situación.

Algunos de los síntomas más frecuentes que podemos presentar las personas después de estos días de confinamiento pueden ser barios. Podemos experimentar momentos de euforia, momentos de tristeza, a veces necesidad de retirada o aislamiento, o incluso la sensación de desconexión de las emociones o de nuestras necesidades.

En el caso de los niños los síntomas pueden ser similares, no obstante, para ellos es más complicado la gestión de sus sensaciones corporales ante el malestar. Es por este motivo que los adultos han de ayudar a los niños a poder gestionar sus estados internos procurando mantenerse serenos ante las diferentes manifestaciones e impulsos.

A largo plazo, ¿cuáles son los efectos?

A largo plazo nos podemos encontrar en algunas personas, que su cerebro se encuentre con mayor índice de estrés. El cerebro tiene tres áreas bien diferenciadas por una parte el neo córtex, encargado de la implicación social, la gestión y la autorregulación en el aquí y ahora. El sistema límbico donde se perciben las situaciones de peligro y donde reside nuestro sistema emocional. Y el tronco encefálico donde tenemos un registro de toda la memoria corporal, y también nuestras sensaciones. Generalmente ante momentos de estrés nuestra amígdala avisa al hipocampo de que esta habiendo un problema. Cuando este estrés es prolongado y no encontramos la forma de poder reducirlo de forma natural, este acaba quedando encapsulado. Y son estas capsulas las que pueden crear varios síntomas que van hacia la hiperactivación del sistema nervioso

con síntomas mas de tipo ansioso, eufórico o de irritabilidad, a la hipoactivación que nos pueden llevar a experimentar sensaciones de cansancio, abatimiento o aislamiento.

En la actualidad nos estamos encontrando con:

Las consecuencias de todas aquellas emociones, sensaciones y vivencias que hayamos acumulado durante este tiempo de confinamiento, necesitan irse descargando de forma progresiva i adecuada, con mucho contacto interno y apoyo social. Si no es así podemos encontrarnos con diversas sintomatologías que pueden ir desde experimenten mayor miedo a salir a la calle, perdida de necesidad de estar en contacto con personas, mucha necesidad de contacto social, en algunos casos conductas de riesgo o negación de la problemática y las consecuencias del virus. También en otro extremo podemos encontrarnos conductas persecutorias encubiertas, como la agresividad desmesurada por un error, equivocación o descuido.

Por este motivo es importante que podamos mantenernos conscientes de nuestras necesidades, y mantenernos bien informados con rigurosidad de los avances del virus y los métodos de prevención. También es conveniente que la información sea compartida a modo de concienciación social, con respeto y cuidado, ya que es posible que en algunas ocasiones las personas con las que conversemos no se encuentren psicológicamente preparadas y en contacto con la situación real actual.

Algunos efectos que podemos ver en nuestros clientes:

Los efectos psicológicos de las personas en las diversas fases del confinamiento han sido muy variados. Desde personas que de repente mejoraban al saber que no se encuentran solas delante del sufrimiento y que todos hemos pasado una situación de dolor conjunto. A quienes presentan los mismos problemas habituales pero agravados por la situación.

Algunos de los problemas que nos estamos encontrando en consulta son los derivados del aislamiento, la soledad, la ansiedad, la angustia, el insomnio, la agitación, la necesidad de externalización de sus preocupaciones con respecto a los contagios (ser contagiado, contagiar), los miedos por las dificultades económicas, o los síntomas del TEPT que se dan solo al pensar en volver al confinamiento.

Otro de los efectos que estamos pudiendo constatar, son el aumento de las dificultades de pareja. El confinamiento ha sido un reto, que en algunos casos ha ayudado a evolucionar relaciones estancadas, y en otros casos les ha hecho ser mas conscientes de las dificultades que padecían, hasta el punto de entrar en crisis.

Por otra parte, uno de los temas más relevantes que estamos teniendo que abordar son "los duelos". El COVID ha venido a acompañado de grandes perdidas. Ya sea de personas, de salud, de economía, de trabajo, de sueños, y sobretudo un duelo social de

la situación que vivíamos antes del COVID, estamos teniendo que readaptarnos a una nueva realidad que también se está viendo involucrada en nuestras consultas, el uso de mascarillas, la distancia de seguridad, la falta de contacto físico, el uso de las sesiones online, todo ello está suponiendo un cambio de setting y por tanto una despedida nuevamente de la realidad pasada que es importante que tengamos en cuenta en nuestras consultas de cara a no encontrarnos negando la situación actual. Esto nos ayudara a afrontar el futuro de una forma realista y optimista a las oportunidades de aprendizaje que esta nueva realidad nos puede aportar.

En momentos de incertidumbre económica, de Eres empresariales, de pérdida de estructura y control, es frecuente que las personas entren en supervivencia. Esto puede ser una oportunidad para algunas personas para centrarse en procesos de desarrollo interno para la autogestión y autorregulación emocional. Ya sea por una mayor conciencia de la necesidad del trabajo interno, o por el aumento de la sintomatología que impida llevar una vida con bienestar. Por este motivo se requiere que los profesionales de la psicología y la psicoterapia estemos receptivos y preparados para dar apoyo a las personas que van a ir requiriendo cada vez más nuestros servicios. Empezando probablemente por los propios profesionales sanitarios que están, y han estado en la primera línea de actuación.

Recomendaciones para paliar los efectos perjudiciales

Desde mi punto de vista lo importante es tener esperanza, confianza en que cada crisis trae consigo enseñanzas y oportunidades. Y que es momento de ser y estar solidarios los unos con los otros. Mantener una vida social cuidada, estar en contacto con aquellas personas que nos hacen sentir seguros y bien. Prestar atención al cuerpo y mantenernos activos, mantener una estructura de sueño y de alimentación saludables. Abrirnos a la creatividad, hablar de las cosas que nos preocupan y nos irritan, y escuchar con empatía sin dar respuestas apresuradas.