

INSTRUCCIONES PARA SALIR DE ESTA CRISIS

1 DE JUNIO 2021

JOSEPH BANDET R.¹

Después de tantos meses de pandemia, el cansancio se deja sentir. El futuro se nos hace incierto y a ratos, desesperanzador ¿Tendremos que convivir con este virus? ¿Qué pasará con sus mutaciones? Preguntas sobre la situación económica u otras similares se nos presentan a menudo.

Las siguientes consideraciones pueden ayudar a comprender mejor el efecto psicológico que estas circunstancias acarrearán en las personas y de ese modo -al menos- hacer que nos sintamos menos enfermos y más seres humanos con alma, carne y hueso.

Usted está aquí

Evolución de la catástrofe:



Fuente: UNICEF

¹ Psicólogo, psicoanalista. Magíster en psicología clínica y doctor en psicoanálisis.
josbandet@gmail.com

Si bien al comienzo de la pandemia de COVID-19, las emociones predominantes en la población eran de ansiedad e incertidumbre, éstas han ido dando paso a otras de cansancio y decepción. Las ayudas del gobierno han sido llegan a algunos y no alcanzan, la solidaridad ha ido dando paso a una sensación de pesado realismo. El desafío en esta etapa es cómo reunir fuerzas y recursos para organizarnos y salir adelante.

Esto es lo que tenemos y con esto nos tenemos que volver a parar.

Esta reacción de cansancio es lo que la mayoría de las personas experimentan en la medida en que el impacto inicial de la crisis va dando paso al acostumbramiento y al derrumbe de la esperanza de hallar una solución rápida o milagrosa. Las dificultades se vuelven cotidianas y la energía se va acabando.

Del heroísmo y novedad del comienzo pasamos a la desilusión. Curiosamente, los estudiosos de la psicología de la emergencia señalan que es precisamente en este punto donde comienza la **fase de reconstrucción**, es decir; aquella en que hacemos un balance realista de los recursos con los que contamos y nos trazamos objetivos concretos a corto, mediano y largo plazo.

Establecer esos objetivos, traducirlos en tareas y dedicarnos a ellas puede ser, de hecho, una herramienta que nos ayude a superar los sentimientos de duelo y tristeza por lo que hemos perdido tanto a nivel concreto (familiares, amigos, trabajo), como a nivel espiritual (libertad, esperanza). Y, a valorar la vida y las relaciones que han perdurado.

El desafío en esta etapa podría redactarse en forma de un consejo: construya metas realistas con los recursos que usted tiene, incorpore su propio bienestar (esparcimiento, preferencias, vocación) e incluya las relaciones con las personas que más quiere.

La principal característica y dificultad de esta crisis, es que a diferencia de un incendio, aluvión o terremoto, ésta se extiende en el tiempo y no

termina de acabar, lo que puede dificultar los procesos habituales de recuperación.

SÍNDROME DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Se habla mucho del conjunto de síntomas que sobreviene en una persona luego de experimentar una situación anormal, súbita, que tensa sus recursos disponibles para enfrentarla: un asalto, incendio, choque, robo o el diagnóstico de una enfermedad catastrófica.

Aunque le criticamos a este concepto su sesgo individualista (enfoque personal que hace más difícil entender la reacción como respuesta a una situación social) y reduccionista (centrado en los síntomas más que en la relación de muchos individuos frente a una situación anormal); resulta ser tan difundido y de uso corriente que puede servir como punto de partida para introducir el contenido que veremos a continuación.

La pandemia reúne muchos factores capaces de provocar estrés en nosotros: es generalizada, amenaza nuestra integridad física, nos obliga al confinamiento (y en muchos casos al trabajo online), su causa es vaga (invisible), altamente contagiosa y afecta nuestra actividad económica.

Entre sus efectos psicológicos más frecuentes se encuentran: ansiedad, insomnio, dolores musculares, de cabeza o trastornos digestivos, entre muchos otros. En primer lugar, debemos recordar que **no se trata de una enfermedad**, sino de **una reacción normal ante una situación anormal**: nunca antes habíamos experimentado una pandemia en nuestras vidas y no sabemos con certeza cómo saldremos librados de ella.

Aunque en la gran mayoría de los casos los síntomas irán disminuyendo en la medida en que la crisis vaya cediendo, es probable que persistan algunos o que aparezcan otros.

Pero recordemos, no se trata de una enfermedad; esto es sumamente importante, porque en lugar de sentirse un “anormal” al que se debe aislar

para tratar sus síntomas con medicamentos; **es precisamente la comunicación, confianza y el poder trabajar en conjunto lo que puede ayudar a expresar nuestras experiencias y afectos y así encontrar el camino para salir airosos.**

¿POR QUÉ ENTRAMOS EN CRISIS?

La crisis sobreviene por la pérdida de equilibrio entre los recursos disponibles (psicológicos, emocionales, económicos, etc.) y las características de los factores estresantes. En este caso, nuestro desconocimiento y falta de experiencia previa con este tipo de enfermedad. De hecho, nadie, ni en sus pesadillas más funestas imaginó un escenario como el que estamos viviendo hoy día.

Con mayor razón cuando los estresores son tan variados: dado que la pandemia afecta nuestros ingresos, nos obliga a estar confinados y reduce nuestros espacios de socialización. Todo lo anterior suele afectar nuestras relaciones interpersonales y de pareja. El riesgo de que se produzca una reacción en cadena (divorcio, acompañado con despido o quiebra) y el desencadenamiento de un cuadro ansioso aparejado o depresión, es muy alto.

Este tipo de experiencias masivas y prolongadas nos impactan en varias esferas de nuestra existencia. Tal vez no percibamos el mundo de la misma manera post-pandemia, sobre todo quienes han sufrido la pérdida de un ser querido o hayan trabajado en el área de salud.

SINDROME DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO TARDÍO.

Poco se habla de este concepto. Se refiere a la aparición de síntomas característicos de los cuadros de ansiedad, agotamiento y/o depresión, meses después de la experiencia traumática. También se lo conoce como “de inicio tardío”.

Debido a su aparición retardada pocos lo relacionan con el evento desencadenante (pérdida de un familiar, por ejemplo). Suele presentarse en personas adecuadas y funcionales que desempeñan actividades de responsabilidad en el cuidado de otros. Principalmente directivos, docentes y trabajadores de la salud.

Mientras el desempeño de sus cargos les impone encontrarse activos y disponibles, sus “síntomas” se mantienen contenidos, pero una vez acabada la labor de responsabilidad, por ejemplo durante las vacaciones escolares o una vez que disminuyan la demanda desorbitante de camas de urgencias, puede sobrevenir el derrumbe.

La forma bajo las cuales puede emerger son muy variadas: cansancio permanente, dificultades para sostener la atención, disminución de la capacidad de comprensión lectora y retención; insomnio de conciliación, trastornos en el sistema inmunitario o dolores musculares difusos.

Ánimo irritable, desánimo y disminución de la capacidad de disfrute (anhedonia), pueden ser indicadores de trastornos de este tipo. El extravío de llaves, lentes o útiles de trabajo, la labilidad emocional, dificultades para incorporarse a las actividades cotidianas, también pueden ser indicadores de alerta.

Lo relevante es el contraste con la personalidad de base, es decir presentar irritabilidad en personas que suelen ser amables; trastornos del sueño en quienes dormían sin mayor dificultad.

Pero reitero, el listado es muy extenso, por ejemplo, la inflamación de pequeñas glándulas parpebrales acompañados de sequedad ocular, a veces producto de infección, suele encontrarse de manera secuelar a períodos intensos de estrés. El sangramiento de encías así como el cambio en el PH de la boca y cambios en flora intestinal. En dos palabras, el estrés sostenido nos hace daño integralmente.

EL ESTRÉS SOSTENIDO PRODUCE DEPRESIÓN

Si bien todas las personas cuentan con recursos diferentes para enfrentar distintos ámbitos de la experiencia, si usted somete a un ser humano a rendir al máximo sus esfuerzos, atención, horarios extendidos y bajo presión y riesgo (por ejemplo riesgo de contagio), va a sufrir de estrés.

Pero si le agregamos medios insuficientes y exposición reiterada a la muerte, es una bomba de tiempo. Ahora bien, si además la jefatura es mala, se convierte en un entorno psicológicamente tóxico con una alta probabilidad de producción de quiebres emocionales en sus equipos. Recuerde, no importa cuán fuerte sea, **una persona bajo estrés prolongado se va a deprimir.**

SÍNDROME DE BURNOUT, AGOTAMIENTO PSICO-FÍSICO O SURMENAGE.

Surmenage era el término en francés empleado para referirse -a principios del siglo pasado- al agotamiento producido por el trabajo intelectual. Se lo rodeaba de un aura de romanticismo y se lo consideraba propio de almas refinadas.

Hoy en día se los suele catalogar como neurastenia o como trastorno ansioso-depresivo. Se lo caracteriza por un estado de cansancio crónico que puede reducir la capacidad para iniciar o sostener tareas que realizaba normalmente. Esto incluye varios de los síntomas ya descritos más arriba, pero es interesante que algunos autores incluyen como rasgo el que **la persona no asocia el estrés (habitualmente laboral) al que estuvo expuesto como la causa más probable de su estado actual.**

El síndrome de burnout se lo conoce también como agotamiento psicofísico que produce efectos negativos en la autoestima y se lo vincula a insatisfacción laboral y estrés sostenido.

Si bien es muy importante realizarse un chequeo médico para descartar algunos trastornos orgánicos (deficiencia de hierro, trastornos tiroideos, trastornos en las glándulas suprarrenales, diabetes, entre otros), nos enfrentamos a un escenario en que muchas personas simplemente no dan más...y algunos de ellos, no lo registran.

En este último grupo, incluimos a personas con capacidades reducidas para percibir y comunicar sus afectos. Suelen concentrarse en los aspectos prácticos y concretos de la realidad, pero se hallan desconectados de sus propias sensaciones.

Este tipo de personas pueden permanecer por horas en una mala postura hasta que la tensión muscular se convierta en contractura, o sufrir de tics sin hacer ningún vínculo con su estado emocional. Para ellos, no existen emociones sino *sensaciones corporales* o “*enfermedades*”, para las que sí buscan atención médica.

Este es un grupo de mayor riesgo de sufrir colapso, porque al no poder conceptualizar sus necesidades y sentimientos, se les hace muy difícil dar cuenta de ellos hasta que el cuerpo colapsa.

También, se ha visto que quienes desarrollan un trabajo cuyo producto se realiza en otras personas (profesores, trabajadores de la salud, recepcionistas, trabajadores sociales, psicólogos), se encuentran más propensos a desarrollar un síndrome de burnout que otros trabajadores.

¿Y qué podemos hacer? Aquí van algunas...

SUGERENCIAS

Haga pausas en su trabajo.

Intente reducir el nivel de exigencias o el número de tareas.

Incorporar tiempo para la recreación.

Cultive sus vínculos afectivos a través de los medios disponibles. No se aisle.

Realice algún tipo de actividad física. Algunos prefieren el yoga, bricolage, el baile o la jardinería.

Acote sus objetivos a lo que sí depende de usted y se puede lograr. Transforme “salvar a la población” por “ayudar a este paciente”.

Expresé sus necesidades con sus compañeros de trabajo y busque soluciones. Si no es posible, busque cambiar de ambiente.

Si no puede más, hágalo saber y pida ayuda profesional.

Mantenga en mínimos el consumo de café, bebidas energizantes y alcohol.

Relajación, meditación o actividad religiosa: no olvide la dimensión espiritual de la vida.

Recuerde, si trabaja bajo presión, sus turnos son extensos y se expone constantemente a la muerte, se encuentra en un ambiente de riesgo y debe tomar precauciones.

Si se vuelve irónica (o) o insidiosa (o) en su trabajo, tal vez es indicador de que algo la (o) está incomodando mucho.

En entornos hospitalarios es frecuente que los funcionarios de salud se automediquen ya sea por vía oral u endovenosa. El estrés, la disponibilidad de acceso a los fármacos y la necesidad de mantenerse activos los empuja a ello, pero implica riesgos adicionales. Entre los más evidentes están el que todo medicamento produce efectos colaterales si se emplea por tiempo prolongado. Además, el efecto de habituación puede obligar al incremento sostenido de las dosis y, tal vez lo más importante, es que puede disminuir los síntomas, **pero no resuelve los problemas derivados de un entorno laboral exigente, injusto** o de un estilo psicológico negador, para enfrentarlos.

ALGUNOS CRITERIOS QUE PUEDEN AYUDAR A RECONOCER NUESTRO NIVEL DE RIESGO

Aumenta el riesgo	Disminuye el riesgo
Trabajo estresante o demandante	Nivel de estrés moderado
Problemas con la jefatura	Jefatura involucrada, distribuye objetivos realistas, apoya
Equipo de trabajo desconectado, individual o competitivo	Equipo de trabajo bien afiatado, solidario
Recursos escasos	Recursos adecuados
Alta demanda	Demanda equilibrada
El trabajo es lo más importante para mí	El trabajo es uno de los elementos importantes en mi vida, pero no sobre mi familia o salud
No relaciono mis afectos con sus manifestaciones corporales	Percibo el cansancio, el estrés y busco espacios para la recreación: <i>puedo “cortar” con la pega.</i>
Siento que todos dependen de mí	Siento que puedo hacer un aporte, pero entiendo que soy parte de un equipo responsable
Estoy expuesta (o) a la muerte	La experiencia de la muerte es lejana y no directa
Atravieso por problemas de pareja o familiares	Mis relaciones familiares están Ok.
Tengo problemas económicos	Mis finanzas están ordenadas

Existen algunas medidas como equipo u organización que, desde la administración, pueden ayudar a reducir el riesgo de colapso (licencias médicas por depresión y estrés).²

También podemos implementar algunas de las sencillas sugerencias que mencionábamos en la página anterior, pero cambiar un estilo de vida no es fácil y requiere de tiempo y dedicación.

Recuerde; que sucumbamos a la crisis no sólo depende de las características del entorno en que nos encontremos inmersos, sino también al estilo psicológico con que se disponga frente a ese medio y a las medidas que adopte o no al respecto.

Y, finalmente, tenga presente que la solidaridad, el compañerismo y los cambios que podamos hacer en nuestro entorno suelen ser un mucho mejor medio para sentirnos mejor que el aislamiento y la automedicación. No existe un trabajo más importante que su bienestar o su salud y siempre habrá un lugar donde pueda desempeñarlo de mejor manera, pero eso habrá que buscarlo activamente.

2

<https://www.google.cl/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjxqOnB2aTxAhXTr5UCHXUrA5kQFjAAegQIAhAD&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fpublication%2F341579830-Cuidado-de-equipos-de-salud-en-contexto-Covid-19&usq=AOvVaw2h-GPuS4GnYNZ5GjisH2Xy>