

Sugerencias para enfrentar el nuevo trastorno de ansiedad pandémica

Psicóloga: Gisela Chávez
Terapeuta en Cenyeliztli A.C.

Es como si fuéramos en un tren a 200 km por hora y de repente se detiene en un lugar peligroso y desconocido: nos tenemos que bajar.

Desde el comienzo del periodo de aislamiento, los profesionales de la salud hemos observado un aumento significativo en los niveles de ansiedad. Los síntomas se presentan con mayor frecuencia en personas que ya la padecían en manifestaciones tales como TOC (trastorno obsesivo compulsivo), TAG (trastorno de ansiedad generalizada), ataques de pánico y depresión. Lo que ha cambiado es que ahora todos sufrimos de ansiedad. Se ha desatado una nueva pandemia física llamada Covid-19 y junto con ella una pandemia emocional a la que podemos nombrar como **trastorno de ansiedad pandémica**, cuyos efectos en la salud mental de los individuos son abrumadores. Podemos aislarnos protegiéndonos del enemigo externo en forma de virus, pero no del interno que, en la mente, se presenta en forma de ansiedad.

Vivimos tiempos de incertidumbre. Hay que decir **que pocas cosas generan tanta ansiedad como la falta de certezas.** Hoy parece que las hemos perdido casi todas, sobre todo tres de las más importantes: salud, seguridad y economía. La preocupación constante se destila en preguntas interminables: ¿Y si enfermo? ¿Y si enferman mis padres? ¿Y si pierdo mi trabajo? ¿Y si hay desabasto? ¿Y si se desata una ola de violencia? ¿Y si no me alcanza para vivir? Los trastornos de ansiedad se basan en dos palabras a manera de pregunta: “¿Y si...?”, seguidas por pensamientos catastróficos en donde imaginamos el peor escenario. Tenemos miedo y nos sentimos vulnerables, impotentes y sin ningún sentido de control, lo que aumenta la incertidumbre y con ello la sensación de pérdida. Como una bola de nieve, el resultado es que nos sentimos más ansiosos.

La ansiedad pandémica se presenta bajo distintas formas: hipocondriasis, pensamientos catastróficos recurrentes y obsesivos, angustia respecto al futuro, enfermedades psicosomáticas como migraña y colitis, depresión y aumento en el consumo de alcohol y drogas.

De alguna manera el miedo a enfermarse nos hace creer que tenemos los síntomas y, bajo el poder de la sugestión, incluso llegar a presentarlos. En tiempos de pandemia **todos nos hemos vuelto hipocondriacos.**

Las personas diagnosticadas con TOC y las que tienen rasgos de carácter obsesivo —que son muy comunes— son las más vulnerables dentro de este grupo. Los síntomas más frecuentes de este tipo de trastorno son **la intolerancia a la incertidumbre, los rituales compulsivos como el lavado de manos y evitar el contacto con otros por temor a contagiarse**. Las ideas que ya existían en su mente se han vuelto ahora una terrible realidad, no solo para ellos mismos sino para el resto del mundo. **Estamos contagiados de una especie de psicosis colectiva.**

Por otra parte, hemos visto cómo en las últimas semanas los índices de **depresión** han aumentado de manera considerable. Entre las causas principales se encuentran la **desmotivación derivada del miedo al futuro, la soledad y la falta de ocupación**. Llama la atención el aumento de **número de horas que pasamos detrás de una pantalla** viendo televisión, en internet y en redes sociales. A más horas de desocupación y de pantalla, más depresión.

Algo que tampoco ayuda son los problemas de **insomnio** característicos de la **ansiedad pandémica**. La falta de sueño reparador a largo plazo nos vuelve irritables, ansiosos, intolerantes, depresivos, con dificultades para concentrarnos y bajos niveles de energía.

El dolor y los sentimientos negativos causados por la incertidumbre se vuelven muy difíciles de tolerar, por lo que tratando de evadirlos las personas consumen grandes cantidades de **alcohol y drogas**. Aumentan los problemas de adicción y con ello los sentimientos de **culpa y vergüenza**, provocando un círculo vicioso en donde los **conflictos** que se generan en las relaciones familiares producen más **enojo y depresión**. Así, aumenta la **ansiedad** y también las **ganans de beber y de drogarse**.

Otra manera en la que se trata de bajar la ansiedad consiste en **culpar a otros**. Echar culpas nos da la falsa ilusión de que estamos haciendo algo para mejorar. La lista de culpables es extensa y variada: el Covid, el gobierno, la pareja, los maestros, el jefe, los padres, los ricos, los medios de comunicación, los amigos. Expulsamos **ira y resentimiento** con los que convivimos en aislamiento y a través de las redes sociales. Es muy probable que nuestras relaciones afectivas más importantes se vean seriamente dañadas cuando pase la crisis. La poca o la mucha energía que nos deja la ansiedad la gastamos en peleas que generan conflictos internos y externos. Podemos sobrevivir a la pandemia pero no correrán la misma suerte nuestras relaciones interpersonales.

A lo anterior hay que agregar la **culpa** que sentimos por no ser disciplinados con las tareas que debemos o queremos hacer mientras estamos en casa, así que nos sentimos flojos, mediocres, incapaces, improductivos, con poca o nula capacidad de concentración. Sobra decirlo: esto, a su vez, genera más ansiedad.

Los profesionales de la salud contamos con técnicas para el manejo de la ansiedad que han probado ser eficaces hasta ahora, solo que carecemos de experiencia en el tratamiento de

esta nueva **ansiedad pandémica**. Nos enfrentamos a un enemigo invisible y poderoso. Estamos aprendiendo juntos.

Algunas sugerencias que pueden funcionar si las practicamos:

- **Lo primero es aceptar cómo nos sentimos.** Está bien y es normal sentirnos angustiados. Estamos en medio de una crisis y los síntomas físicos, psíquicos y emocionales son equivalentes a un **trauma**.
- En medio de la incertidumbre, es necesario **ser conscientes de las certezas** que todavía conservamos: red de apoyo como familia, amigos, un lugar dónde vivir, un oficio, estudios, negocio, entre otros. **Tener muy presente lo que sí hay de bueno.**
- **Técnicas de respiración** que han probado ser de las más eficaces para el tratamiento de los trastornos de ansiedad y el estrés post-traumático.
- Es indispensable cuidar la **salud mental**. Para ello tenemos que huir de los pensamientos catastróficos persistentes, sobre todo acerca del futuro, en otras palabras: **estar presentes**. Está comprobado que **poner atención al momento presente es una de las mejores técnicas para controlar la ansiedad y la depresión**. Una manera de practicarlo es con el **mindfulness o atención plena**. Existe la creencia de que meditar es algo que solo hacen las personas espirituales o iluminadas, pero no es así. Las técnicas de mindfulness nos apartan por minutos del estado de “pensamiento constante” en el que vivimos, y uno de sus beneficios es que la mente descansa. Todos podemos hacerlo. Al principio va a ser difícil y es normal sentirnos frustrados. Hay que seguir intentando porque, como toda habilidad, requiere práctica. Hay que recordar que **lo que practicamos crece y se fortalece**. También preguntarnos qué queremos practicar: las ideas catastróficas, la ira, la culpa, la desesperanza, el juicio, la enfermedad, la derrota o, al contrario, la resiliencia, la compasión, la amabilidad y la alegría. Eso es lo que vamos a fortalecer.
- Mantenernos lo más **ocupados** posible durante el aislamiento, cuidar la mente pero también el cuerpo. ¿Por qué en la lista de recomendaciones está siempre la de **hacer ejercicio**? Porque el ejercicio es el mejor aliado del cerebro. Una gran cantidad de estudios neurocientíficos demuestran que ejercitarnos por lo menos 10 minutos al día mejora significativamente los estados de ánimo, aumenta la energía y disminuye la depresión. Cuando nos ejercitamos existe un incremento inmediato en los niveles de neurotransmisores como la serotonina (muy importante para regular el estado de ánimo, el apetito, la digestión, el sueño, la memoria, el deseo y la función sexual), y la dopamina (concentración, flexibilidad mental, motivación, atención, creatividad), entre otros. Como podemos ver, **el ejercicio físico estimula importantes procesos en el cerebro que son benéficos para la salud física y la salud mental**.
- Cuidar que nuestras relaciones más frecuentes sean con **personas nutritivas y hasta cierto punto positivas** y sacarle la vuelta (en la medida de lo posible) a aquellas que son **tóxicas y negativas**. Este tipo de relaciones deprimen, nos ponen ansiosos y representan un gasto mayor de energía.
- **Dejar de culpar a otros**. Procuremos evitar gastar la poca energía que nos deja la crisis en una actividad tan improductiva como la de buscar culpables. Si dejamos de

hacerlo encontraremos que lo que verdaderamente sentimos es **miedo y una gran vulnerabilidad**. El primer paso es hacernos responsables de cómo nos sentimos para así poder hacer algo para cuidarnos. **No podemos cambiar algo que no reconocemos.**

- **Limitar el tiempo que pasamos detrás de una pantalla y seleccionar muy bien aquello que vemos y leemos.** No olvidemos que **todo lo que entra a través de los sentidos permanece en la mente y se expresa de alguna manera**: angustia, enojo, miedo, resentimientos, problemas para dormir, etc.
- **Pedir ayuda profesional cuando sea necesario.** Si la ansiedad pandémica, la depresión, las adicciones o cualquier otro trastorno llegan a ser incapacitantes, habrá que consultar un especialista. A veces es necesario tomar medicamento.
- **Ser comprensivos con nosotros mismos cuando no hagamos nada de lo anterior.**

Una de las más grandes aspiraciones espirituales es la de aprender a vivir en **la impermanencia**. La pandemia nos está obligando a hacer esto. Cambiaron las reglas del juego y tenemos que aprender a jugar con otras que aún no conocemos. Sin lugar a dudas una de esas reglas es que **para combatir la amenaza física de la ansiedad pandémica resulta indispensable cuidar la salud mental.**