



Salud mental

Ansiedad ante el **desconfinamiento**



Ansiedad frente al desconfinamiento

Luego de más de un año y medio de pandemia por COVID-19, con cuarentenas obligatorias y estrictas medidas de bioseguridad, los altos porcentajes de vacunación han ayudado al descenso sostenido de contagios y fallecidos en todo el mundo, lo que está facilitando el regreso a la **“nueva normalidad”**.

Frente a este escenario, existe un porcentaje no menor de personas que sienten cierto grado de **ansiedad y miedo** de volver a sus actividades cotidianas y reintegrarse a la sociedad. Esto es lo que se conoce como síndrome de la cabaña, un concepto que engloba a un conjunto de síntomas psicológicos temporales que algunos individuos experimentan cuando no pueden salir de su casa ni convivir con otros.

Este fenómeno poco conocido, pero que producto de la emergencia sanitaria se ha vuelto frecuente, es un término acuñado en la década de 1980 por Paul Rosenblatt, profesor emérito de Ciencia Social de la Familia de la Universidad de Minnesota, para describir un tipo de **estado mental** causado por meses de aislamiento, soledad y aburrimiento, a causa de los largos e intensos inviernos que azotaban las latitudes extremas de ese estado norteamericano.

De hecho, los colonizadores de territorios de Estados Unidos y Canadá experimentaron sensaciones parecidas que llamaron **“locura de pradera”** o **“locura de montaña”**, para describir un conjunto de síntomas y reacciones emocionales, cognitivas y motoras luego de una determinada experiencia vital y a la que estuvieron ligados.



Aburrimiento, irritabilidad, cansancio, ansiedad, falta de motivación, soledad, desesperanza, bajas de ánimo, problemas para dormir o hacerlo en exceso, sentimientos de incapacidad para abordar el día, dificultades de concentración, cambios en hábitos alimenticios, abuso de alcohol y otras sustancias, son algunos de sus síntomas.

A los cambios en las rutinas personales y profesionales, que han obligado a implementar el teletrabajo o las clases telemáticas durante el confinamiento, se suma al periodo de “apertura” esta especie de agorafobia o miedo a lugares abiertos y situaciones como ir a tu oficina, al médico, al supermercado, andar en transporte público o subirte a un avión.

Este daño colateral de la COVID-19 puede causar sentimientos de preocupación, nerviosismo y ansiedad y desencadenar síntomas físicos como taquicardia, hiperventilación o sudoración excesiva.

Si sientes que dejar la seguridad de tu hogar para salir a retomar tus actividades puede afectarte:

1. MANTÉN CONTACTO CON OTROS (VÍA TELÉFONO, INTERNET O DE MANERA PRESENCIAL TOMANDO LOS RESGUARDOS SANITARIOS)

2. COMIENZA A ESBOZAR PLANES DE COSAS QUE HACÍAS ANTES DEL CONFINAMIENTO (POR EJEMPLO, IR AL CINE, SALIR A COMER CON AMIGOS, DISFRUTAR DE CONCIERTOS O PRACTICAR ALGÚN DEPORTE CON OTROS)

3. SIGUE UNA DIETA SALUDABLE

4. REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIAMENTE

5. DUERME A LO MENOS OCHO HORAS



En caso de que ya estés asistiendo a tu oficina de manera presencial:

1. COMPARTE CON TUS COMPAÑEROS PROGRESIVAMENTE

2. CONVERSA CON ELLOS SOBRE TUS EXPERIENCIAS Y TEMORES

3. GENERA ESPACIOS SEGUROS EN EL TRABAJO MANTENIENDO LAS MEDIDAS QUE YA CONOCES, LAVADO DE MANOS Y USO DE MASCARILLAS

Si a pesar de seguir estos consejos te sientes todavía agobiado, consulta con un profesional de la salud para que esos sentimientos no progresen ni se cronifiquen.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*



■ Referencias

- Crawford P. Editorial Perspective: Cabin fever - the impact of lockdown on children and young people. Child Adolesc Ment Health. 2021;26(2):167-168.
- Vercollone J. Diagnosed With COVID-19, Nope Just Cabin Fever: The Fundamentals of Staying at Home. J Diabetes Sci Technol. 2020;14(4):805-806.
- Tan W, Hao F, McIntyre RS, et al. Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. Brain Behav Immun. 2020;87:84-92.
- Paul C. Rosenblatt, Roxanne Marie Anderson & Patricia A. Johnson (1984) The Meaning of "Cabin Fever", The Journal of Social Psychology, 123:1, 43-53.



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR