

El estado de estrés colectivo tiene efectos negativos en el diario vivir de la población

Texto **Mario González** • Especial Por Dentro

A diario somos bombardeados por mensajes sobre la crisis económica de Puerto Rico y se habla mucho de los momentos difíciles que se viven.

Como psiquiatra trabajo día a día con las consecuencias y los síntomas que ello genera en el estado anímico de las personas. No hay dudas. Hay una crisis psicosocial y se siente por todas partes. Yo le llamo a este fenómeno, incertidumbre colectiva.

La crisis económica ha traído una secuela muy seria para nuestra comunidad. El costo de vida sigue en aumento, la mayoría de los salarios de los puertorriqueños se mantienen inertes y otros desaparecen.

Esto tiene como consecuencia inestabilizar los sistemas familiares, que sabemos son la base fundamental de todas las sociedades. Desgraciadamente se puede ver el aumento significativo en los síntomas de depresión y los trastornos relacionados a la ansiedad.

Crisis psicosocial constante

Constantemente las personas me comentan sobre sus dificultades financieras, expresan su incertidumbre y miedos ante la inestabilidad que corren sus empleos y la posibilidad de perder sus ingresos.

PREOCUPACIÓN CONSTANTE. Es común escuchar verbalizaciones ante los pensamientos constantes y repetitivos de “cómo voy a pagar la casa este mes, cómo hago la compra, cómo pago el colegio y si se enferma mis hijos y no tengo ni para gasolina...”. El padre o madre sigue siendo el responsable del sustento de su familia y se encuentra en una encrucijada que provoca altos niveles de preocupación y estrés.

Este estado les impide funcionar adecuadamente, presentando dificultades no solo como individuos, sino también como parejas, así como en el manejo de situaciones del diario vivir. Podríamos llamarlo “tensión en el aire”.

Además y no menos importante está la tensión que se vive en el hogar y provoca



discusiones constantes que afectan directamente a los niños y adolescentes. Son precisamente ellos los que observan cómo mami y/o papi cambian, cómo pelean por todo, los cambios anímicos o tener que cambiar repentinamente de escuela, de amigos, que ya no pueden ir al cine como antes o comer afuera.

MEDIDA IMPORTANTE. Identificar estos cambios y su impacto en el entorno familiar es una medida primordial para el desarrollo de la aceptación de la nueva normalidad que surge en respuesta a los cambios provocados por la crisis. Si cada miembro del sistema familiar puede superarlo, se podría evitar un desequilibrio sistémico.

Es evidente que aunque cada familia es individual y diferente, es necesario que cada miembro logre desarrollar destrezas de afrontamiento para poder enfrentar los eventos y la crisis de vida con equilibrio emocional. Es importante prestar atención a los factores que pudieran impactar la salud mental de nuestro pueblo y la prevención es fundamental. Existen diferentes niveles de cuidado desde tratamiento psiquiátrico ambulatorio, programas de tratamiento intensivo, hospitalización parcial u hospitalización completa dependiendo de la severidad de los síntomas. La ayuda a tiempo podría ser la diferencia.

El autor es psiquiatra con práctica privada. Para más información puedes llamar al (787) 796-0420 o 1-888-967-4357.

Señales y síntomas

Si observas que algún miembro de tu familia, amigo o inclusive tu mismo experimenta algunas de estas señales o síntomas busca ayuda de inmediato.

- Ansiedad
- Tristeza
- Pérdida de interés en las actividades del diario vivir
- Pérdida de esperanza
- Preocupaciones excesivas
- Insomnio
- Irritabilidad
- Ataques de pánico
- Pérdida o aumento de apetito
- Uso de alcohol o drogas
- Manifestaciones severas como pensamientos de muerte o ideas suicidas.