

La pandemia agudiza el hastío vital y dispara el 30% la toma de ansiolíticos y antidepresivos

El toque de queda anula las relaciones sociales y el ocio, y en las consultas de Castilla y León crecen las peticiones de ayuda al extenderse la sensación de «miedo y hartazgo»

JESÚS BOMBÍN



VALLADOLID. Nuestro mapa de los afectos se ha desdibujado: El de Juan, adolescente, porque apenas puede quedar un rato alguna tarde y nunca con más de tres amigos. Hace meses que no entrena con su equipo de fútbol y en sus padres cunde la preocupación porque le ven más agresivo y enganchado a las pantallas; el de Clara, treintañera, porque al acabar la jornada laboral no puede desahogarse delante de una caña con sus compañeros.

Por no hablar de quienes no han podido despedir a pie de tumba a un ser querido o han visto arruinado su negocio. O de pandillas de amigos, familias y ciudadanos aunados por aficiones que el toque de queda ha estrangulado aún más, convirtiéndolas en impracticables. A las ocho en casa. Otro día más. Engrosando la factura social de la pandemia, un lastre que se rumia en soledad y en muchos casos entre terapias y pastillas.

«Básicamente lo que nos pasa está relacionado con asuntos de activación psicológica que se traducen en ansiedad, nerviosismo, inestabilidad, indefensión ante el futuro, bloqueo, incapacidad de tomar decisiones. No creo que esta situación cree más depresiones, sino más estados temporales depresivos relacionados con tristeza», observa Vicente Martín Pérez, vicedecano del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla



Una joven pasea por la calle Santiago el día que se adelantó el toque de queda en Castilla y León. A. MINGUEZA

y León. Habla desde la experiencia de su consulta privada, como coordinador del grupo de psicólogos de emergencias y catástrofes de Castilla y León y en contacto permanente con los colegiados de la región. «Por lo que estamos viendo y está descrito se puede decir que ha aumentado hasta un 30% la toma de ansiolíticos y antidepresivos. Hay quien usaba medicación y ahora está tomando más, y también personas que para sobrellevar todo esto acuden a los fármacos; y aquellos que tomaban alcohol y marihuana se está viendo que consumen más», refiere.

Las renunciaciones personales agravadas con la última restricción del toque de queda no inciden por igual en todos los sectores de población, considera este psicólogo, que no duda de que son jóvenes y adolescentes quienes más lo están sufriendo. «Somos una sociedad muy relacional, de al-

terne, vida en la calle, salidas nocturnas, y en esa franja de edad se nota mucho lo que han perdido. Luego están los padres de entre 40 y 50 años que ven con desesperanza el futuro de sus hijos. Y ya ni te cuento la gente que ha perdido a un ser querido, o los que se han quedado sin trabajo, cada uno lo está viviendo de una manera».

El 'hambre de piel' es otro de los efectos en el balance de daños del virus. En esa expresión engloba Dafne Cataluña, del Instituto Europeo de Psicología Positiva, secuelas como la carencia de afectividad, las dificultades para dormir, la sensación de miedo y alarma constante. «Cuando tenemos contacto con alguien y nos abrazamos o sentimos una caricia, lo que hacemos sin querer es disminuir los niveles de cortisol, la hormona que se libera en momentos de estrés, así que cuanto más limitamos nuestra capacidad para poder quedar y relacionarnos,

más acuciante se hace la necesidad de afecto, algo que notamos en consultas. Una de las preguntas que más se verbaliza es la de cuándo acabará esto».

La imposibilidad de hacer vida en la calle y la anulación de las actividades extraescolares dirige el ocio infantil y adolescente hacia las pantallas, a las que muchos ya estaban enganchados. Es otro de los efectos colaterales de las restricciones: «Vemos a través de padres y madres –prosigue– que hasta un 60% de los menores tienen adicción a dispositivos digitales y la consecuencia es que un 30% de los niños presentan problemas de

Ante las dificultades para salir y hacer actividades extraescolares, la adicción a las pantallas engancha a un 60% de los menores

concentración, episodios de mal humor y comportamientos más agresivos».

Rumiar pensamientos

Los psicólogos también observan un incremento del fenómeno de rumiación, la acumulación de pensamientos negativos que se van sumando sin control en nuestra mente. «Se basa en dar vueltas y vueltas a esas ideas pesimistas; ¿qué sucede? que cuando mi atención no la tengo entrenada, mi mente se desconecta del presente y queda atrapada con lo que ocurre en esa rumiación. Si conseguimos entrenar la atención, nuestra mente se centrará en el momento presente y ganaremos equilibrio emocional», sugiere la psicóloga.

Echa en falta Vicente Martín Pérez la educación emocional para afrontar momentos vitales complicados. «Nuestro modelo educativo en las escuelas nos enseña cuál es la capital del Bélgica, pero no a pensar, a afrontar la vida. Nos falta entrenamiento para procesar bien la información y aprender de las adversidades. Tenemos que cambiar el foco, si antes poníamos nuestras ilusiones en comprar algo, visitar a los padres o viajar, ahora nos tenemos que centrar en que estamos sanos, vivos y no tumbados en una UVI. Es preciso aprender a manejar la impotencia, saber que somos vulnerables y que dentro de nuestro organismo tenemos miles de posibilidades de morir. Llevábamos años viviendo en una burbuja, pero la enfermedad y las limitaciones están ahí».

Los psicólogos aconsejan abrazos, asumir que no podemos cambiarlo todo y disfrutar de lo cotidiano

J. B.

VALLADOLID. ¿Qué se puede hacer para no sucumbir emocionalmente en las redes del hastío del ecosistema covid? «Los consejos que se dan son de lo más vulgar –sostiene Vicente Martín Pérez–: hacer deporte, cursos, entretenerse, pero hay que ir a

un concepto más amplio del ser humano, ser conscientes de que no podemos controlarlo todo y entrenarnos en no ver la situación como dramática si aún somos esa parte de la población que no ha perdido a un ser querido; no es lo mismo ser testigo de la situación que víctima. A cada persona hay que darle un

consejo en función de su situación vital; si eres testigo, alégrate de poder darte una ducha, de estar vivo, disfrutar de lo más pequeño y cotidiano que tenemos a mano: pautas para los que están bien, tratamiento especializado para quienes están mal por una situación muy traumática».

La alternativa que ofrece la

psicóloga Dafne Cataluña para sobrellevar mejor el día a día pasa por la afectividad. «En la consulta estamos percibiendo una necesidad de apoyo psicológico brutal; recomiendo abrazos, que experimentemos mucho cariño con los que convivimos habitualmente; para sentir los beneficios de un abrazo o una caricia no hace falta dárselo a muchas personas, lo importante es que sea sentido y prolongado con alguien cercano; nos privamos de darlo porque nos puede la vergüenza, nos cortamos y eso no es bueno».

LAS FRASES

Dafne Cataluña
Psicóloga

«El 'hambre de piel' es otra secuela; en las consultas lo que más se verbaliza es la pregunta de cuándo acabará esto»



Vicente Martín
Colegio de Psicólogos de Castilla y León

«En la escuela se enseña cuál es la capital de Bélgica, pero no a pensar, a afrontar la vida, a manejar la impotencia y la adversidad»



Isabel Reyes
Psicóloga del Hospital Río Hortega

«Últimamente se percibe un enorme bajón de ánimo por el cúmulo de malos datos y por agotamiento»



En la consulta de la psicóloga Isabel Reyes, en el centro de salud mental del Hospital Río Hortega, saben de los efectos que las restricciones se cobran entre la población. «El toque de queda a las ocho de la tarde coincide con la suma de otras medidas y el añadido del mal tiempo, que reduce aún más las opciones de hacer cosas; en las consultas la gente nos transmite pesar por todo ese conjunto de factores que alteran su vida», alega.

Constata esta profesional que la incertidumbre y la angustia de la primera ola ha dado paso ahora a la sensación de «agotamiento terrible». «Todo el mundo repite lo mismo, hay un enorme pesar que fatiga. Y últimamente se percibe un bajón de ánimo enorme por el cúmulo de malos datos de contagios, restricciones y el mal tiempo que nos limita tantísimo; si fuera verano, esto se afrontaría de otra manera».

Valladolid apura los minutos previos al toque de queda

Las ventas del comercio son «prácticamente nulas» mientras que la hostelería y los supermercados concentran a la clientela

BERTA PONTES DE LOS RÍOS

VALLADOLID. El pasado 16 de enero entró en vigor el toque de queda a las 20:00 horas y, pese a que su imposición no convence a gran parte de la población, la ley obliga a estar en casa llegada esa hora. En Valladolid, desde las seis de la tarde se observaba un tránsito fluido por el centro, largas colas en las tiendas más conocidas de la calle Santiago y familias aprovechando para dar un paseo antes de tener que recogerse. Pero la escena sorprende si uno pone el ojo en las terrazas, que comenzaban a llenarse a media tarde.

Las calles peatonales de la zona centro eran recorridas por grupos de adolescentes que aprovechaban para poder tener algo de vida social. Pasadas las cinco y media, las terrazas de la zona de la catedral empezaban a dar cobijo y refrigerio a aquellos que buscaban pasar una tarde agradable con amigos pese a la inminente amenaza de lluvia. Entre las sillas y mesas comienza a faltar el espacio para mantener la distancia de seguridad, pese a estar al aire libre.

En la Plaza Mayor el tiovivo y el tren infantil continuaban con su actividad aunque sin niños en ellos. La calle Santiago estaba repleta y en las puertas de las tiendas se sucedían las colas de clientes que esperaban para entrar y encontrar chollos en las coleantes rebajas.

Una temporada que, según Jesús Herreras, presidente de la Federación de Comercio y Servicios de Valladolid y Provincia (Fecosva), ha sido «nefasta, solo se salvan la alimentación y las tiendas de hogar porque el textil ha sufrido una caída de más

de la mitad de las ventas». Pasadas las seis de la tarde las aglomeraciones en la zona centro se hacían más evidentes y en las terrazas apenas había huecos libres. Pero las calles adyacentes a Santiago mostraban una imagen totalmente diferente y solo se dejaban ver algunos ciudadanos que las tomaban como atajo para llegar a su destino sorteando la aglomeración de la calle principal. A las siete de la tarde

sentarse en una terraza se antojaba complicado y, en algunas de ellas, imposible.

La Policía Municipal se dejaba ver mientras advertía a algunos pocos de que debían mantener la distancia de seguridad. La mascarilla, en la mayoría de las terrazas, acompañaba a los clientes. En los supermercados, llegadas las ocho de la tarde, seguía al tránsito de clientes y algunos explicaban que salían de tra-

bajar y era «la única hora libre para hacer la compra». Otros apuntaban que desconocían que permaneciesen abiertos hasta su horario habitual. «El nivel de afluencia aumenta a las siete de la tarde y se concentra en las horas próximas a la llegada del toque de queda», asegura Isabel del Amo, presidenta de la Asociación de Supermercados de Castilla y León.

Las terrazas continuaban repletas y, llegadas las ocho de la tarde, todavía quedaban algunos rezagados sentados en ellas apurando el último trago. Así, los vallisoletanos aprovechan hasta el minuto previo antes del toque de queda para estar en la calle a pesar del frío y la lluvia.



La zona de la catedral, ayer minutos antes de las ocho de la tarde. R. JIMÉNEZ

Terrazas llenas en un sector hostelero que sobrevive al aire libre

La hostelería está atravesando un momento «crítico y del que costará recuperarse», según se explica desde la Asociación de Hosteleros de Valladolid. Esta situación se arrastra desde el inicio de la

pandemia pero en las terrazas del centro de la ciudad no cabe un alfiler. Un panorama que contrasta con la «nefasta» temporada en la que se encuentra el comercio de proximidad. Jesús Herreras, de Fecosva, asegura que «el toque de queda impide que la gente compre por las tardes y las ventas se concentran durante la mañana». Las colas que se

observan en las puertas de los comercios «no reflejan la realidad». Pese al toque de queda, los supermercados tienen permitido abrir hasta su horario habitual e Isabel del Amo, de la Asociación de Supermercados de Castilla y León, asegura que «la alimentación es un bien de primera necesidad y no se pueden poner límites».



¿QUIERES ESTUDIAR

DISEÑO?

CONOCE NUESTROS MÁSTERES

esi

ESCUELA SUPERIOR DE DISEÑO

www.esivalladolid.com