



Héctor Carvacho, investigador, académico y doctor en psicología.



Alberto Larraín, psiquiatra y magíster en bioética.



Vania Martínez, psiquiatra, académica de la U. de Chile y directora del Núcleo Milenio.

Por el estallido social

Aumentan consultas por estrés, crisis de pánico y depresión

“Ante el aumento de sintomatología, no vamos a tener cómo responder”, asegura el psiquiatra Alberto Larraín.

Por Constanza León y Camila Sáez

“Las crisis sociales están altamente relacionadas con las patologías mentales; la pérdida de predictibilidad de lo que va a pasar, sumado al miedo y el bombardeo de información determinan que las personas estén más susceptibles a presentar enfermedades mentales: está descrito no solo el aumento de trastornos ansiosos, trastornos de estrés agudos, sino también de consumo de alcohol y drogas, de violencia, incluyendo la intrafamiliar, de la depresión e incluso el suicidio”, advierte Alberto Larraín.

El psiquiatra de 37 años, magíster en bioética y experto en salud mental, trabaja hace años en la problemática que en estos tiempos de caos alcanza su peak. “Hemos visto aumento de consultas por crisis de pánico; insomnio; labilidad emocional,

por ejemplo personas que se ponen a llorar sin tener claridad por qué; reactivación de estrés postraumático, sobre todo en personas vinculadas directa o indirectamente con violaciones a los derechos humanos en dictadura”.

Los síntomas son claros: “angustia, opresión en el pecho y alteraciones en los ritmos circadianos: alteración del sueño y del apetito. Ha habido también empeoramientos de cuadros depresivos, incluso con aumentos de idea de muerte”.

Vania Martínez, psiquiatra infantil y adolescente, directora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes y académica de la U. de Chile, añade: “Esta crisis puede afectar de manera distinta a adolescentes y jóvenes dependiendo de varios factores. Por ejemplo, es distinto para un joven que ya venía con una alta cuota de estrés que para aquel que no. Y es distinto para uno que ha tomado distancia del conflicto de aquél que ha sido víctima de represión y abusos por la fuerza policial. Hay una reacción frente al estrés que es normal y adaptativa, pero algunos pueden verse afectados negativamente con gran impacto y con síntomas de ansiedad y depresión. Sin embargo, otros pueden ver fortalecida su salud mental creando comunidad y aportando positivamente a la sociedad. Por ejemplo, con la solidaridad”.

“El dolor está sobre la mesa”

Es una enorme masa joven la que sale a la calle a diario. “Es evidente que la crisis de salud mental dejó, al menos para ellos, de ser normal. Entendieron que provenía del tipo de sociedad que construimos”, agrega Larraín. “Como decía un cartel: ‘No hay salud mental sin justicia social’”.

Héctor Carvacho, académico de la UC e investigador del Centro de Estudios de Conflicto y Cohesión Social, sostiene: “La violencia política es un tema que tiene consecuencias psicológicas importantes. Hay mucha investigación respecto al efecto que ha tenido la violencia política en Chile durante la dictadura y cómo se transmite intergeneracionalmente. Hoy enfrentamos la posibilidad de que esto se pueda repetir. Personas que han sido víctimas y testigos de violencia ven las mismas dinámicas de otras épocas. Y lo que está pasando ahora reactiva situaciones que estaban guardadas en lo más profundo. Los más jóvenes tienen otras formas de relacionarse con las fuerzas de orden y los militares. El miedo como emoción

probablemente esté moderado por un efecto generacional. Los jóvenes parecen tener menos miedo y los mayores parecen tener un miedo anclado en el pasado”.

Carvacho —doctor en psicología de Bielefeld University (Alemania), con posdoctorado en Harvard— añade: “Acá se ha instalado muy rápidamente, desde las autoridades hasta la gente común, este lenguaje de nosotros versus ellos, acompañado de una moralización extrema, de los buenos y los malos. Esa retórica hace extremadamente difícil poder encontrar espacios de diálogo cuando uno está etiquetando como malos a los que están en posturas diferentes. Se necesita reconocer en el otro una persona con un punto de vista distinto que tiene tantos derechos como uno”. Así también urge “establecer ciertos mínimos de seguridad. Poner un control a la violencia del Estado, a la violencia de grupos extremos y garantizar rápidamente que haya espacios de expresión y tramitación de las inquietudes de la población a través de las instituciones”.

Vanía expone: “Para gente vulnerable, con poca red de apoyo y expuesta a factores estresantes puede gatillar sintomatología ansiosa y depresiva... Los hombres tienden a ocultar sus emociones, eso claramente los perjudica. Las mujeres tienen mayor predisposición a los cuadros de ansiedad y depresión, por lo que están en mayor riesgo”.

Larraín explica que el problema principal es la capacidad de contención. “En Chile existen psicólogos capacitados para poder enfrentar esta situación, lamentablemente no están en el sistema. Hoy solo damos cobertura al 20% de quienes requieren tratamiento por enfermedades mentales. Distinto es con los psiquiatras, que en el sector privado está el número adecuado (16 x 100.000 habitantes) pero en público es un tercio (5 x 100.000). Ante el aumento de sintomatología, no vamos a tener cómo responder porque antes ya no lo estábamos haciendo. Lo más preocupante será lo que pase con el tema de adicciones y la consecuente violencia intrafamiliar, donde la respuesta es casi cero, tanto en el sector público como privado”.

“Más de la mitad del país vive en el diario sufrimiento. Uno puede vivir escapando o ignorando el dolor, pero tarde o temprano aparece, y como hoy cuando se hace presente, toma toda mi biografía. Hoy el dolor está sobre la mesa”.

Se hace urgente “conversar con respeto acerca de nuestras ideas y nuestras emociones”, como sostiene Martínez. “Realizar acciones para crear comunidad, mantener rutinas y hábitos saludables, no automedicarse ni recurrir a alcohol y otras sustancias, hacer uso racional de los medios de comunicación y redes sociales”.

Larraín complementa: “Requiere un cambio en el paradigma de cómo nos entendemos y nos construimos. El paso más difícil es el salto a ponerle rostro al problema, dejar de ver la situación como número, sino dimensionar las biografías y las complejidades que tiene cada historia”.