EVENTOS TRAUMÁTICOS EN CASCADA QUE AGOTAN LA PSIQUIS DE MUCHOS

Posted on abril 12, 2022 by Administrador

Category: Default Humanístico

"...el alcohol es un solvente espectacular... disuelve familias, personas, empresas, empleos, neuronas y te deja solo" (Lema de los grupos de recuperación)

Oscar me llama luego de muchos años de haber finalizado un tratamiento. Ahora desempleado y con una empresa en quiebra, separado de su esposa vuelve al ruedo con el alcohol y otros estupefacientes. **Escenas que se repiten hoy; son varios los llamados en donde se unen la desesperación, la vivencia traumática de varias pérdidas y la soledad del confinamiento en la cuarentena.**

Dijimos que para muchos la cuarentena era más un confinamiento que un encuentro con otros en la soledad del departamento o la casa. Ahí se unen pérdidas que se acumulan mientras avanza el periodo de confinamiento. La solución para muchos hoy está en el "Chino" de la vuelta en la góndola de alcoholes variados o en un "delivery" de drogas que se lo trae a la puerta de su casa.

Además, hoy los centros terapéuticos están muy limitados en la atención porque todo paciente necesita pruebas de hisopado para entrar y por otra parte todo el proceso de admisión y diagnóstico está bloqueado porque las consultas cara a cara se circunscriben a demandas virtuales por teléfono y esto, lo comprobamos, no resulta ser lo mismo y máxime en los primeros momentos de atención de un paciente

o de un regreso a un tratamiento.
ESTUDIOS DE CONSUMO

Un relevamiento de la Universidad de Córdoba en 23 provincias y CABA comprobó en la llamada cuarentena un aumento de consumo de estupefacientes. Sobre 1007 adultos consultados el 73% afirmó haber consumido sustancias psicoactivas en este periodo y el 41% dijo haber acrecentado su frecuencia con la que consumía. El alcohol lidera el consumo, seguido de la nicotina, la marihuana, los psicofármacos y la cocaína. Muchos violaban la cuarentena para conseguir sustancias e incluso agregaban sustancias que antes no consumían.

El Instituto Gino Germani de la UBA concluyó en otra encuesta que el 45 % de los encuestados toma más alcohol ahora que antes del aislamiento y se triplicó la cantidad de personas que toma todos

los días especialmente en la franja entre 35 y 44 años.

¿ES UNA TRAGEDIA LO QUE VIVIMOS?

El covid-19 supera la eventualidad de un hecho trágico como puede ser las consecuencias de un tsunami, un acto terrorista u otro evento fortuito. No es un incidente aislado es un hecho recurrente en el tiempo, sorpresivo y con la incertidumbre sobre un final previsible.

Perdida de trabajos, de familiares sin poder despedirse, de propiedades y alquileres de negocios, quiebras y temores al contagio son hechos frecuentes que amenazan nuestro porvenir y sin porvenir no somos. El hombre es proyecto decía Ortega y Gasset y esto parece estar crisis.

Aparece el stress agudo con sus descargas químicas que amenazan nuestros órganos -cortisol mediante- por el temor no solo al contagio sino a la incertidumbre, lo desconocido. Todo esto va seguido al principio por gran irritabilidad, cambios de conducta, falta de actividad física, alteraciones de los patrones de sueño, hiperkinesia improductiva, falta de concentración, incapacidad de tolerar la frustración, las dificultades de convivencia con los que están a su lado; mientras queda cautivo de multitud de noticieros que compiten por el morbo aumentando el pánico aún más.

Al lado de esto algún conocido que enfermo, la empresa en crisis, el sueldo que no llega, las expensas y alquileres que no se pueden pagar; en fin, un "carrusel" de eventos traumáticos en cascada que agotan el psiquismo de muchos. El mundo pareció cambiar desde Marzo.

Todo esto tiene un riesgo de desenlace negativo para la salud mental. El stress aumenta ligado a una secuencia de traumas y esto conforma un circuito denominado Stress postraumático que es una memoria que compulsivamente y con reiteración nos abruma. Ahí arranca la cascada de eventos: obesidad, adicción, depresión, síntomas psicosomáticos de todo tipo (gastrointestinales, de tensión arterial, etc.) y diversos signos conductuales.

Van apareciendo cefaleas, sensaciones de agotamiento, dolores y cambios gastro-intestinales y vemos en los sobrevivientes al Covid que han pasado por terapia intensiva y se han repuesto el trauma de volver a sentir la falta de aire; el llamado *hambre de aire* se transforma en stress postraumático. Memoria recurrente de que esto puede volver a suceder.

Los estudiosos de Salud Mental refieren que en los sucesivos tres meses se verán secuelas de stress postraumáticos solo parecidos a las secuelas de las grandes guerras mundiales. Pero en

todo esto es fundamental la posibilidad que tiene el paciente de sostén familiar.

Estará el virus que sorpresivamente nos puede atacar, pero está también el *holding*, el sostén que tenemos o supimos cultivar en nuestras vidas. El sistema inmunológico no es solo un sistema químico sino un sistema humano de contactos, redes de apoyo y afectos.

La ansiedad es nuestra consejera negativa. El miedo es cierto y estar alerta sirve con nuestros cuidados, pero cuando el pánico deja de ser miedo al servicio del cuidado aparece el tropel de síntomas porque ya el mundo dejó de ser seguro, nuestros proyectos pueden frustrarse en el largo plazo y nuestra noción de mundo ya está dominada por una incertidumbre enorme.

Entonces perdemos adaptabilidad que es lo necesario en momentos turbulentos y la capacidad de recalcular y reevaluar permanentemente. Sin plasticidad cognitiva no hay posibilidades de sobrevivir al trauma y la incertidumbre.

Mientras tanto nuestra respuesta deficiente al stress aumenta las hormonas del stress, cortisol por ejemplo, con la fatigabilidad y la persistente hambre de comida, sustancias y la depresión como sombra tenaz.

La mente con sus narrativas ansiosas se transforma en disfunción corporal; los micro eventos narrativos de la angustia hacen suelo en un cuerpo temeroso. Pasamos de la alerta necesaria a una hipervigilancia ansiosa que tiene un costo en nuestra homeostasis o sea en nuestro equilibrio psico-físico y esto se problematiza con la falta de apoyos sociales y familiares. Así nuestro sistema inmune se resiente.

ORACION DE LA SERENIDAD

La sabiduría mística que utilizamos en los grupos de contención de adictos nos puede ayudar en estos momentos y la *Oración de la serenidad* es un canto a la espera y a la esperanza en momentos de incertidumbre:

> *" …Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y sabiduría para aceptar la diferencia…disfrutando un momento a la vez".*

Quizás demasiado para un momento tan incrédulo pero necesario en momentos de crisis.