



Servicios Integrales en Psicología

Marzo 2022

By

Anaid Del Pozo Solis.

“GUERRA”

Consecuencias Psicológicas

La guerra es una invención de la mente humana; y la mente humana también puede inventar la paz.

Winston Churchill (1874-1965) Político británico.

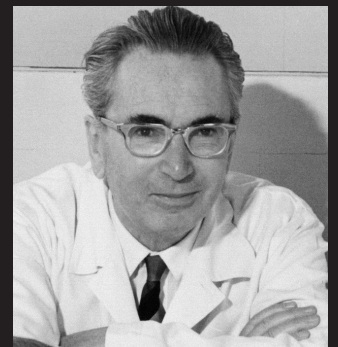
A lo largo de la existencia de nuestro planeta han habido innumerables guerras que han acabado con millones de personas y también traído consigo efectos negativos en las emociones y la mente de los seres humanos, como aquellos que se enfrentan en combate por defender naciones o ideales pero también en aquellos que han quedado en medio de los que se enfrentan, teniendo que escapar de sus hogares para empezar una nueva vida y una nueva construcción personal.

Vivimos momentos trágicos y dolorosos para el pueblo de Ucrania y para el mundo en donde lamentamos la creciente pérdida de vidas y las dificultades humanitarias que allí se padecen.

En **Si-Psic** como encargados de la salud mental hablaremos sobre aquellas consecuencias Psicológicas que trae consigo la guerra.

(Viena, Austria; marzo de 1905 - septiembre de 1997), conocido como Viktor Frankl, fue un neurólogo, psiquiatra y filósofo austríaco, fundador de la logoterapia y del análisis existencial. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro best seller "El hombre en busca de sentido" con la finalidad de mostrar el concepto de resiliencia: la capacidad de sobreponerse a las desgracias traumáticas de la vida a través del amor y de las relaciones emocionales.

"Sobrevivir en el infierno con el anhelo y la esperanza de la libertad final"..



Viktor Emil Frankl

Para el psicólogo social, Ignacio Martín-Baró (1990), la guerra produce un trauma psicosocial, definido como la cristalización traumática en las personas y grupos de las relaciones sociales deshumanizadas. Para este autor, el trauma psicosocial experimentado por las personas expresa unas relaciones sociales enajenantes, que niegan el carácter humano del "enemigo" al que rechaza como interlocutor en cuanto tal y al que incluso se busca destruir.

Los estudios de psiquiatría y psicología militar, hasta ahora, se han centrado mayormente en el desarrollo de métodos de investigación psicológica frente a trastornos provocados por la guerra y su posible tratamiento (Watson, 1978).

Estrés Postraumático

Estudiado desde la guerra de Vietnam y del conflicto Israelí/Palestino, en donde se analizan las reacciones tras un estrés extraordinario.

Los síntomas del trastorno de estrés postraumático (TEPT) pueden comenzar dentro de un mes de un suceso traumático, pero a veces pueden no aparecer hasta años después, por lo general se agrupan en cuatro tipos:

Recuerdos intrusivos

- Recuerdos recurrentes, involuntarios y angustiantes del hecho traumático
- Revivir el hecho traumático como si estuviera sucediendo otra vez (reviviscencia)
- Sueños perturbadores o pesadillas acerca del hecho traumático
- Angustia emocional grave o reacciones físicas a las cosas que te recuerdan el suceso traumático

Evasión

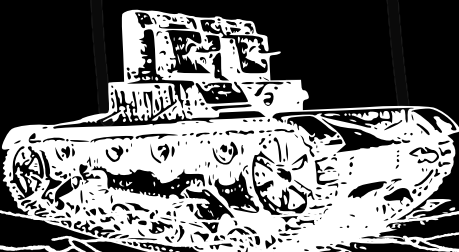
- Tratar de evitar pensar o hablar acerca del suceso traumático
- Evitar lugares, actividades o personas que te recuerden el suceso traumático

Cambios negativos en el pensamiento y en los estados de ánimo

- Problemas de memoria, incluso no recordar aspectos importantes del suceso traumático
- Dificultad en mantener relaciones cercanas (sensación de distanciamiento).
- Dificultad para sentir emociones positivas (sentirte emocionalmente insensible).

Síntomas de excitación (Cambios en reacciones físicas y emocionales).

- Asombro o miedo con facilidad
- Siempre alerta al peligro
- Conducta autodestructiva
- Trastornos del sueño
- Dificultad de concentración
- Irritabilidad, arrebatos de ira o conducta agresiva
- Sentimientos abrumadores de culpa o vergüenza.



Shell shock

También llamada en la primera guerra Mundial "Neurosis de guerra".

A diferencia del (TEPT) la Neurosis de guerra comienza durante la batalla llevando a los combatientes a perder el control de su ser, Según Sigmund Freud, entrar en el estado traumático de la guerra el Yo siente un peligro para sí mismo y comienza a paralizarse o vagar sin destino dejando de razonar en el momento que se encuentra, agregándose la pérdida de control de esfínteres, formas graves de angustia, amnesia, manías de persecución e hipersensibilidad a los ruidos, mutismo y apatía poniendo así en mayor riesgo la vida.

Según los informes de muchos veteranos, existe la sensación de estar atrapados: por un lado, la muerte a manos del enemigo y, por otro, en caso de fuga, la muerte a manos del tribunal militar. La pesadilla de una muerte siempre al acecho, el ruido ensordecedor de las bombas, la luz cegadora de las bengalas y de los cohetes provocaban alucinaciones, disfunciones motoras, pérdidas de control y extravíos psíquicos.

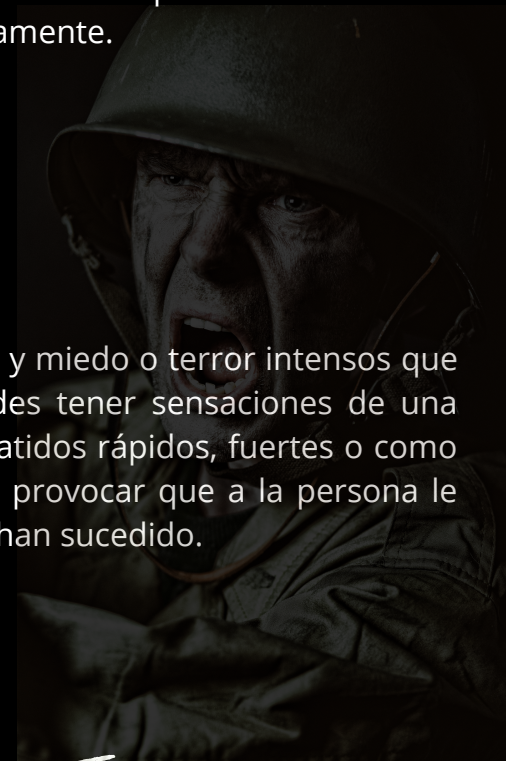
Por lo tanto, la neurosis de guerra parece convertirse -analíticamente hablando- en una huida de una situación insoportable: es una especie de último recurso para ese instinto de supervivencia enterrado bajo la autoridad represiva de la vida militar.

Trastornos de ansiedad

Se caracterizan por una preocupación persistentes y excesiva por actividades o eventos, incluso asuntos comunes de rutina. La preocupación es desproporcionada con respecto a la situación actual, es difícil de controlar y afecta la forma en que te sientes físicamente.

Trastorno de Panico

Implica episodios repetidos de sensaciones repentinas de ansiedad y miedo o terror intensos que alcanzan un nivel máximo en minutos (ataques de pánico). Puedes tener sensaciones de una catástrofe inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o latidos rápidos, fuertes o como aleteos (palpitaciones cardíacas). Estos ataques de pánico pueden provocar que a la persona le preocupe que sucedan de nuevo o que evite situaciones en las que han sucedido.



Trastornos Depresivos

Consisten de alteraciones del humor en la que destaca un ánimo deprimido, falta de energía y/o pérdida de interés, o de la capacidad para disfrutar u obtener placer (anhedonia), que afecta la vida de la persona, durante la mayor parte del día y durante al menos dos semanas.

Solo por mencionar algunos ya que cada persona puede desarrollar diferentes situaciones emocionales y no todos reaccionamos de una misma manera ante los mismos estímulos.

Collier et al. (2003) subrayan que las consecuencias a nivel psicológico son dramáticas para las poblaciones, en la medida en que los sobrevivientes de la guerra pierden familia, amigos, y, a veces, la propia identidad.

Por su parte, Agerback (1996) añade que es difícil recuperar la confianza y cohesión social necesarias para la recuperación post-guerra cuando gran parte de la población se vio afectada por el trauma. Muscat (2002) destaca que los programas de reconstrucción post- conflicto incluyen la creación y el fortalecimiento de los servicios de salud mental, así como también la aplicación de proyectos que intenten incentivar el desarrollo sustentable de diferentes comunidades étnicas e incluso reconciliarlas. Summerfield (1996) considera que es imprescindible contar con respuestas de gestión de crisis que en principio deben pasar por el desarrollo y el apoyo a estructuras que posibiliten a las poblaciones a sobrevivir, siendo, en este prisma, fundamental la intervención psicosocial.

Para finalizar quiero decirte a ti lector que en nuestras manos está decidir cuánto deseamos informarnos sobre la situación actual de la guerra, que noticias queremos recibir y de qué manera hacerlo.

Si por alguna razón presentes que no te genera las mejores emociones y comienzas a entrar en conflictos puedes ayudarte de las siguientes opciones.

- Empecemos quitándonos de la cabeza la idea de que estando las 24 horas del día informados podríamos ayudar a las víctimas.
- Revisa las actualizaciones de información sobre la guerra solo una vez al día si tu salud mental se está viendo afectada.
- Procura informarte de día y en un momento de tranquilidad (nunca antes de ir a dormir)
- Sigue solo a cuentas oficiales o medios de comunicación que den información que no recurran a la violencia gratuita.
- Silencia las cuentas de las redes sociales y grupos de WhatsApp que publiquen fotografías explícitas y mensajes alarmantes de la guerra.

Bibliografía

Barcia D, Arab K. Algunas consecuencias psicológicas y psiquiátricas de la violencia de la guerra. [En línea] Interpsiquis. Disponible en: www.interpsiquis.2002 . Consultado Marzo 04, 2022.

Freud S. Consideraciones actuales sobre la guerra y la muerte. Obras Completas. Madrid: Biblioteca Nueva; 1915. p. 2101-2117.

Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (Quinta edición). Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Frankl, V. (1946). El hombre en busca de sentido. Barcelona, España: Herder

Roudinesco, E.; Plon, M. (2008). «Neurosis de guerra». Diccionario de psicoanálisis. Buenos Aires: Paidós. pp. 753-754.

CS de Myers. Shellshock en Francia 1914-1918 . Cambridge: Prensa de la Universidad de Cambridge, 1940

