



ACTUALIDAD

LA SENSACIÓN DE INSEGURIDAD

La sensación de sentirse inseguro es tan dañina como la inseguridad misma

Fuente: Fabiola Czubaj

¿Cuántas veces mira a un lado y a otro de la calle antes de abrir la reja que separa su casa del mundo?

¿Reemplazó ese anillo tan bonito que solía usar?

¿Evita ir a lugares que frecuentaba?

Es muy probable que sus hábitos hayan cambiado en los últimos tiempos, haya o no sufrido o presenciado un hecho violento. Es que la sensación de inseguridad no necesita de las estadísticas delictivas para afectar el bienestar mental de la población, al provocarle ansiedad, aislamiento, fobia social, pánico y hasta delirio de persecución.

“La inseguridad conlleva desconfianza y defensa paranoides, es decir, la necesidad de vivir permanentemente en un estado de alerta que impide distenderse un minuto por la sensación de que algo atacará.

Pero como eso es muy difícil de sobrellevar, la reacción inmediata es negarlo y decir que a uno no le va a pasar, ya que es imposible circular sin defensa en una situación general de riesgo”, dijo la doctora Lía Ricón, profesora de Salud Mental de la Universidad de Buenos Aires y de la Universidad Favaloro.

Inconscientemente, en el camino la población va dejando su felicidad, su capacidad creativa, su interacción social y su productividad.

“Hay una especie de acostumbramiento y resignación: la realidad es así y tengo que vivirla de esa manera



-agregó Ricón-. Lo más grave es que en el mediano y largo plazo aparecen los sentimientos de depresión y desgano.”

Según el Instituto Latinoamericano de Seguridad Pública (Inlasep), la sensación de inseguridad en nuestro país reapareció con fuerza en el invierno de 2006, y en adelante se profundizó. Y un estudio del Instituto Ciudadano de Estudios sobre la Inseguridad de México (Icesi) demostró que por **cada persona que sufre un delito, 25 creen que van a ser víctimas de la inseguridad**



**La seguridad
es una condición
previa de la salud y
la inseguridad
es mala para ella**

y dejan de hacer sus actividades habituales.

“El problema es cuál es el límite tolerable antes de que la población o parte de ella quede inmersa en una cultura de la violencia y comience a considerar lo patológico como normal”, sostuvo el doctor Ricardo Petrissans, presidente del Inlasep. Según el Icesi, la sensación de inseguridad no se contrarresta negándola, sino mediante la lucha contra el delito y el miedo que genera.

Condición necesaria

Un artículo del Boletín de la Organización Mundial de la Salud, confirma la importancia sanitaria de convivir con la tan denostada sensación de inseguridad.

“La seguridad es una condición previa de la salud y la inseguridad es mala para ella -escribe el doctor Robin Coupland, consejero del Comité Internacional de la Cruz Roja-. ***Nuestra se-***

guridad y la inseguridad de los demás son cuestiones que despiertan mucho interés porque están relacionadas con nuestro propio bienestar físico, mental y social”.

Para que la sensación de inseguridad aparezca, debe existir miedo de enfrentar un peligro imposible de prever y percibirse desprotegido ante delitos más violentos.

“La ansiedad persistente genera una angustia que, no tratada, se puede convertir en angustia pánica, lo que amenaza con desintegrar al yo que nos permite interactuar con los otros.

El descreimiento en las instituciones, como la justicia, la educación o la salud pública, refuerzan esa sensación de inseguridad”, dijo el psicólogo Sergio Sáliche, director de la Red Asistencial de Buenos Aires (Redba).

En su guardia telefónica de orientación gratuita (+5411 4382-2280 o 4382-4724), la Redba recibe consultas



sobre fobias o ataques de pánico originados en esa percepción de inseguridad.

“El pánico genera una invasión de sensaciones displacenteras que se apodera del cuerpo y provoca una tormenta psicofisiológica que oculta una situación de desamparo, ya que no hay forma de protegerse de lo desconocido y el otro no puede ayudar”, agregó.



Para quien sufre un ataque de pánico, no existe ningún lugar que le dé seguridad.

“Sentirse desprotegido -dijo Sálliche- hace crecer la angustia a niveles insoportables, lo que gesta el presentimiento de que algo catastrófico va a suceder, pero que no se puede ubicar en tiempo ni en espacio”.

Para reducir ese estado de alerta permanente y recuperar algo de tranquilidad, Ricón recomienda tomar conciencia de la situación para no seguir perdiendo energía inútilmente: “Si está dentro de una casa o un ambiente protegido, hay que detener el estado de alerta, tratar de relajarse e intentar disfrutar del entorno”.

Fabiola Czubaj
es periodista de “La Nación”

www.BaluartOnline.com.ar

Tel/Fax: (011) 4383-8300
baluarte@BaluartOnline.com.ar



Diseño y Edición
www.CreatOnline.com.ar

 **CREART**
Publicidad