



## Síndrome de cabaña: Como superarlo

Psicología, 13/06/2020



El concepto de síndrome de la cabaña se empezó a usar a principios del siglo XX, en Estados Unidos, en aquellas zonas donde, debido a los

intensos y largos inviernos, sus habitantes se veían obligados a pasar un extenso período sin salir de su casa.

El aislamiento llegó por sorpresa a nuestras vidas y dos meses de confinamiento, hemos arribado en la desescalada en forma de paseos diarios, comercios semiabiertos y un nuevo ánimo. Para muchos, esta situación supone un alivio y un pequeño paso para regresar progresivamente a las rutinas diarias. Para otros, la vida cotidiana ha perdido su atractivo. Muchas personas siguen sin salir de casa durante los primeros días de esta desescalada. Piensan que es demasiado pronto y desconfían porque muchas personas no están aplicando con seriedad las medidas de protección recomendadas por las autoridades sanitarias.

Después de tanto tiempo en casa, ésta se ha convertido en un lugar seguro, por lo que es normal sentir miedo a la hora de abandonar ese espacio protegido contra el coronavirus. Para algunos de nosotros el miedo, la pereza y algún sentimiento que no sabemos entender ni expresar nos bloquean y nos impiden iniciar el camino hacia la normalidad

Puede que para muchas personas el estado de alarma, que dictó confinarnos en casa bajo cuarentena, comenzara como una enorme pesadilla. Incluso, muchas personas pueden haber experimentado intensos niveles de **ansiedad** esos primeros días y semanas. Curiosamente, esas mismas personas pueden estar hoy desarrollando lo que se está dando a conocer como “el

síndrome de la cabaña”. Entendiendo la cabaña como nuestros hogares en estos momentos, resulta interesante conocer un poco más sobre este fenómeno psicológico, qué síntomas tiene, qué influye para desarrollarlo y qué hacer para aliviarlo.

Hablamos del “**síndrome de la cabaña**” cuando experimentamos **miedo por salir a la calle. Miedo a contactar con otras personas fuera de las paredes de nuestra casa, temor a realizar actividades que antes eran cotidianas** como trabajar fuera de casa, **coger medios de transporte público, relacionarnos con otras personas conocidas**, etc. Pero es importante remarcar que **no se trata de un trastorno psicológico**, por lo que no hay definición oficial sobre ello. Más bien hablamos de una consecuencia conocida, o incluso podría verse como “natural”, al hecho de pasar tanto tiempo confinados.

Se piensa que este síndrome viene derivado de lo que se conoce también como la “fiebre de la cabaña”, en inglés *cabin fever*. En este caso, hablaríamos de la experiencia opuesta. Se trata de la reacción de agitación, inquietud, desesperanza, dificultades en la concentración e incluso ira, ante la imposición externa de permanecer cerrado en un espacio sin libertad de movimiento. Es lo que posiblemente muchas personas comenzaron a experimentar e incluso a buscar ayuda profesional por estos síntomas.

Digamos, que así como la anterior **es una reacción natural, cuando el confinamiento se alarga a los más de 50 días**, como es el caso en nuestro país, la cosa cambia. Gracias al instinto de supervivencia nos podemos haber adaptado a vivir y convivir confinados. Quien experimenta el “síndrome de la cabaña” puede experimentar ahora, por un lado confort, seguridad y tranquilidad en las actividades en casa a la vez que ansiedad, evitación e irritabilidad por el mero hecho de pensar en salir a la calle o retomar la vida que tenía antes del confinamiento.

Por otro lado, las personas que se pasan el confinamiento solas, tienen más posibilidades de desarrollar el “**síndrome de la cabaña**”. El hábito de no tener ningún contacto físico o cercano con otra persona puede haber creado una forma de rechazo a lo que ahora es excepcional para estar personas, que es el contacto con los demás. Además, no podemos olvidar que la epidemia no está superada por completo por lo que el riesgo de contagio es real. Todo y que los miedos de estas personas no son sólo al contagio del virus COVID-19, sino ya en sí a afrontar situaciones sociales o espacios abiertos con múltiples estímulos que escapan a su sensación de control.

### **Síntomas del ‘síndrome de la cabaña’**

Aunque cada persona experimenta unos síntomas diferentes, es muy frecuente que aparezcan:

- Alteraciones en los patrones de sueño: mayor frecuencia de siestas duraderas, sensaciones de cansancio y letargo, insomnio.
- Trastornos en la alimentación, uso inadecuado de fármacos auto-prescritos y el incremento del consumo de alcohol y tabaco.
- Dificultad para la concentración y déficits de memoria.
- Sensación de nerviosismo y desasosiego. acompañado de taquicardias. En los casos más externos, crisis de pánico.
- Síntomas depresivos y ansiosos de diferente intensidad.

- Miedo excesivo e invalidante.
- Apatía general y falta de motivación para realizar tareas, especialmente, aquellas que conllevan contacto con el exterior.
- Emociones desagradables, como angustia, miedo, inseguridad, tristeza o frustración.
- Rituales cuasi patológicos. Como el de aquellos que tras lavarse y desinfectarse las manos se siguen sintiendo sucios y tras la repetición compulsiva llegan a provocarse afecciones cutáneas sin lograr el ansiado sentimiento de seguridad y limpieza.

**Lo primero** es importante tener claro que **las salidas deben ser graduales**, de manera que cada uno pueda ir regulando qué necesita y cómo. Especialmente desde que se permiten las salidas a pasear y hacer ejercicio, según horarios, es útil aprovecharlas para ir graduando nuestro contacto con el exterior. Ya sea por el mero hecho de exponernos a la calle, al ruido, a otras personas desconocidas, como así mismo a poder emplear esas salidas en realizar algo que nos agrada o que nos pueda aportar una leve sensación agradable, al menos al principio. Disfrutar del sol en la piel, facilitar el contacto con algo de naturaleza como un parque o el mar. Si asociamos la salida, que nos agobia, con una consecuencia de placer (dentro de las posibilidades existentes) es algo más fácil que volvamos a repetir la experiencia al día siguiente.

Recomendaciones:

Ser conscientes de que no es un trastorno irreversible. Es miedo por la situación, no dar paso a la angustia

Tomar las medidas sanitarias sugeridas. Usar mascarilla, lavarse las manos continuamente con jabón y mantener aislamiento físico. Es suficiente

Empezar de a poco. Las primeras salidas pueden ser a pequeñas distancias e ir aumentando de a poco

Si al llegar a la puerta el temor es mayor, no se presione. Al día siguiente puede avanzar un poco más

Retome las relaciones con familiares, amigos y conocidos, eso fortalecerá su confianza

Siempre es recomendable acudir a un especialista, incluso por consulta virtual

- **Acepta el miedo:** El primer escalón es reconocer que se tiene miedo. Y subirlo ya es muy importante. Debes escuchar tu miedo, no para bloquearte o paralizarte, sino para saber por qué está ahí. Por mucho que intentes ignorarla, seguirá ahí para intentar protegerte.
- **Cuida el diálogo interno.** Evita alimentar los miedos y las inseguridades. Es importante cuidar lo que te dices a ti mismo. No caigas en el negativismo y susúrrate mensajes de comprensión y ánimo.
- **Analiza tus pensamientos irracionales,** especialmente los catastrofistas, refútalos con argumentos
- **Relájate y respira:** El estrés acumulado en estos días y la ansiedad que te produce salir pueden llegarte de golpe, sin avisarte. Las reacciones fisiológicas y psíquicas aparecen más allá de nuestro control. Pero todos contamos con una gran aliada, la respiración. Con ella puedes conseguir calmar tus nervios y controlar la situación.
- **Establece rutinas y objetivos.** Márcale nuevas rutinas y objetivos muy a corto plazo. No te dejes arrastrar por el letargo o la inactividad. Un día más es un día menos: “partido a partido”
- **No reprimas tus emociones:** reconócelas, nómbralas, acéptalas y compártelas.
- **Exponete progresivamente.** Sal de forma paulatina para enfrentarte al miedo y a la inseguridad que produce salir fuera del refugio. Lo importante es entender y sentir que, si se sale a la calle con las medidas adecuadas, no tiene por qué pasar nada. Poco a poco, ve aumentando el tiempo de salida para poder sentir seguridad y vencer el temor.
- **Gestiona tu rabia:** Puede que al salir te encuentres con gente irresponsable que no cumple las normas y que esto te produzca malestar, perdiendo las ganas de ir a la calle. Tu enfado es lógico, pero debes saber gestionarlo para que no acabe pasándote factura. Piensa que habrá gente que lo haga mal, pero también otra mucha que cumpliendo. Evita pasar por dónde haya gente reunida y ocúpate en ser responsable. Céntrate en lo que sí puedes controlar y no malgastes energía en algo que no depende de ti.
- **Comunícate:** Una de las estrategias más eficaces es compartir con los demás tus sentimientos y miedos, escuchar sus experiencias, ayudar y ser ayudado, sentirte parte de una comunidad trabajando junta para superar la crisis. En la comunicación y el sentimiento de comunidad encontrarás la mejor motivación para superar tus miedos.

En estos momentos, más que nunca, es importante **escucharnos y atender a nuestras necesidades** para que podamos salir adelante de la manera más respetuosa con nosotros mismos y con los demás. La situación es excepcional y no hay una única manera correcta de superarla. Es normal tener miedo como también es normal querer superarlo. Si sientes que te genera malestar la idea de salir al exterior es importante buscar ayuda especializada. Dejarnos acompañar es un acto de generosidad con uno mismo