

SALUD

Menos TV e Internet y más videollamadas para superar la cuarentena

El Ciudadano · 23 de abril de 2020



Las personas solitarias deberían reducir el tiempo que pasan delante de la televisión y en Internet y hacer más videollamadas con amigos y parientes para superar la cuarentena, sugirió la psicóloga italiana Elena Perozzi de la Orden de los Psicólogos de Lacio en una entrevista escrita a Sputnik.

Los que viven solos «deberían evitar tener la televisión encendida todo el día para no sobrecargarse de noticias sobre la emergencia solitaria, así como estar constantemente en las redes sociales y leer todas las noticias que llegan», aconsejó Perozzi.

A su vez, las videollamadas y la actividad física pueden dar un alivio en las duras condiciones de la cuarentena.

Según la psicóloga, lo que afecta más a la gente en estos días es «el hecho de cerrarse, aislarse, alejarse de los demás sin ninguna excepción, dado que los otros podrían ser percibidos como un peligro mortal».

Elena Perozzi observó que el confinamiento «podría ser extremadamente arriesgado» en cuanto a la violencia doméstica.

De hecho, «las solicitudes de ayuda aumentaron en un 74,5 por ciento respecto al mismo período del año pasado», destacó la psicóloga, contestando a las preguntas de Sputnik.

En palabras de la especialista, una vez que termine la cuarentena, tanto en Italia, como en el resto del mundo es muy plausible un importante aumento de las solicitudes de divorcio.

La convivencia forzada, «junto a la imposibilidad de salir, encontrarse con amigos, ir al gimnasio y tener espacios y tiempos individuales podría ser muy difícil. Algunas relaciones podrían aguantar frente al aislamiento, mientras allí donde ya había dificultades, los problemas podrían acentuarse produciendo incluso la ruptura», comentó Elena Perozzi.

Fuente: Sputnik

<https://www.elciudadano.com/prensa-libre-donaciones-a-el-ciudadano/>

Continúa leyendo...



Punta Arenas: detienen a un hombre por infringir la cuarentena por tercera vez en menos de 3 días



Bolivia: Cocaleros denuncian violación de DD. HH. durante la cuarentena

Fuente: El Ciudadano