

COVID-19

Recomendaciones psicológicas para afrontar la pandemia

Cómo identificar lo que nos pasa y hacer de nuestro hogar un espacio confortable en tiempos de pandemia.

La situación actual de pandemia dispara estados de ansiedad, propios de la incertidumbre que genera el COVID 19, una amenaza nueva y desconocida para nuestras sociedades. Esto aumenta nuestro estrés, afecta nuestra calidad de vida y modifica nuestras emociones.

¿Qué emociones podemos sentir?



Miedo

Este sentimiento aparece de diferentes formas, podemos tener miedo a perder la salud, a las consecuencias de la enfermedad, a que falten recursos en hospitales o que nos falten recursos en nuestro hogar (alimentos, medicamentos, dinero para pagar alquileres). Es posible sentir miedo ante una situación que se percibe como nueva y amenazante. Frente a ello pueden aparecer pensamientos negativos asociados a la muerte propia o de la familia, así como también temor a contagiar a los seres queridos y provocarles un daño. No todas las personas enfrentan estos sentimientos de la misma forma, algunos eligen realizar otras actividades para evadir el miedo y otros buscan consumir noticias compulsivamente, entre otras formas.



Frustración

Esta situación puede provocar una sensación de pérdida de libertad, de dificultad en llevar adelante proyectos y actividades personales. Ante pensamientos del tipo "no puedo hacer lo que hago siempre", "no puedo terminar mi trabajo", "quiero salir y no puedo", hay que ser pacientes y capaces de generar nuevos hábitos.



Enojo

Es uno de los sentimientos más peligrosos porque puede provocar conductas irresponsables. El enojo muchas veces está motivado por la sensación de injusticia, sin embargo es importante mantener la calma, no exponerse ni exponer a otros a situaciones violentas y realizar las denuncias por los medios oficiales.



Ambivalencia

Muchas personas experimentan al mismo tiempo una sensación de tranquilidad por estar en casa pero al mismo tiempo sienten miedo, frustración o enojo por no saber cuándo terminará este momento.



Desorganización

La cuarentena corta nuestra rutina y esto desorganiza nuestra propia estructura. Allí aparecen sensaciones como pérdida de control. Para que esto no pase, es fundamental armar **nuevas estructuras**.



Aburrimiento

El aislamiento reduce significativamente la posibilidad de vincularnos con otros de las formas en las que estamos acostumbrando. Para que no aparezcan pensamientos del tipo "¿ahora qué hago?", "¿cuándo voy a poder salir a divertirme?" es importante mantener nuestras relaciones sociales por los canales virtuales que podamos. Además, muchas veces ansiamos estar en casa y por motivos laborales no podemos. Este es el momento para hacer todo eso que postergamos sin perder el contacto con nuestros seres queridos y sin olvidarnos que se trata de una situación transitoria: respetar las indicaciones es en sí misma una acción muy valiosa para usted y para toda la comunidad.



Tristeza

La ruptura de la cotidianidad conduce a ésta situación que, además, en un estado de aislamiento puede profundizarse. Ante sentimientos de desgano y/o pensamientos de tipo "no quiero hacer nada, no tengo ganas", es importante mantenerse alerta, volver a recordar que la situación que estamos viviendo es pasajera y charlar con nuestros seres queridos sobre lo que nos pasa.



Sentimiento de soledad

Es una sensación normal ante la falta de vinculación producida por el aislamiento. Recordar que esto pasará y retomar los vínculos con amigos, amigas y familiares a través de canales virtuales es fundamental. Esta sensación también puede afectarlos a ellos, tenerlo en cuenta y promover la comunicación es una forma de contrarrestar la soledad.



Sensación de encierro

"Necesito juntarme con gente", "quiero caminar", "quiero estar en otro ambiente" son pensamientos comunes al pasar los días en una situación de aislamiento. Es importante volver a recordar que este momento va a pasar y que es importante usar este tiempo en casa para hacer aquello que siempre postergamos para cuando tengamos tiempo.



Ansiedad

La sensación de incertidumbre genera malestar y sensaciones desagradables, así empezamos a proyectar situaciones que nos angustian y que, en verdad, no podemos saber si ocurrirán, son pensamientos formados desde el miedo. Otras personas enfrentan la ansiedad desde el abandono, así dejan de hacer tareas o se proponen sólo dormir, hasta que todo pase. Es importante intentar mantener una rutina, establecer una serie de actividades para realizar durante el día y separar un espacio del mismo para el esparcimiento.

Identificar estas emociones es el primer paso para hacer algo con ellas y sobrellevar el aislamiento de la mejor forma posible.

Además es importante:



Mantené los horarios de sueño.



Evitá la **infodemia**, es decir, **no consumir información constante**. Fijar horarios en el día para consultar la información (que no sean antes o después de dormir).



Siempre que consultes información que sea de fuentes oficiales u organismos reconocidos.



Sacate el pijama. Es importante, comenzar todos los días con la ropa que usa normalmente para ir a trabajar. Así evitamos la situación de discontinuidad y podemos organizar los ciclos del día/ mantener estructuras de rutina.



Ahora hay tiempo: aprendé eso que siempre quisiste aprender. Seguro hay tutoriales o cursos virtuales que te van a ayudar.



Hacé una rutina de **ejercicios físicos** periódica en casa, siempre tomando en cuenta que es una situación especial.



Si es posible, mantené contacto con **la naturaleza y con la luz solar**.



No dejes de **alimentarte bien y mantenerte hidratado**.



Mantené las redes de contención emocional: el contacto con familiares, amigos, amigas y personas de confianza es fundamental en estos momentos. Los medios digitales nos ayudan a hacerlo posible. Comunícate con ellos diariamente.



Silenciá ese grupo que te hace mal. A veces estamos en grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas y estas nos generan pensamientos negativos y catastróficos. No pierdas el tiempo con eso.



Ser considerado con uno mismo. Los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afectan nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Es importante considerar que esto también le ocurre a los demás, por lo tanto, hay que ejercitar la tolerancia con nosotros y con los demás.



Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la situación COVID 19 alteró todo esto en poco tiempo, el desafío es adquirir hábitos y **conductas flexibles** para afrontar esta situación de **la forma más positiva posible**.



Si se tienen hijos, hijas o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Conversá en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta con información oficial. Ellos tanto como nosotros requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.



Si vivís en espacios reducidos, no los sobreexijas con tareas. Tené presente que respetar la cuarentena ya es un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. **Conversá en familia sobre el impacto de las conductas responsables en la comunidad** para que tengan sentido los esfuerzos.



Para terminar y fundamentalmente: **¡buscá ayuda adicional!** Si te sentís muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de tu vida, **contactá a un profesional de la salud mental**.

Fuente:

Esta guía fue realizada en base a las recomendaciones desarrolladas por la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires ante el COVID19.