

CUIDADOS PSICOLÓGICOS PARA ADULTOS, SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

Fuente: Departamento de psiquiatría y salud mental de la facultad de medicina de la Universidad de Chile.

Sin duda lo ocurrido en las últimas semanas no solo ha puesto a prueba a nuestro sistema de salud como país, sino que a nosotros también, en nuestra capacidad de enfrentar un estresor tan relevante como es el Virus COVID- 19.

Es por esto que podríamos presentar algunos de los siguientes síntomas:

A nivel Emocional:

- ✓ Ansiedad
- ✓ Frustración
- ✓ Miedo
- ✓ Culpa
- ✓ Tristeza
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Anestesia emocional (o incapacidad para conectar con las propias emociones)

A nivel conductual:

- ✓ Hiperactividad
- ✓ Aislamiento
- ✓ Evitación de personas, situaciones o conflictos
- ✓ Dificultad para descansar o desconectarse del trabajo

A nivel Cognitivo:

- ✓ Pensamientos confusos o contradictorios
- ✓ Dificultad para tomar decisiones
- ✓ Dificultad de concentración o memoria
- ✓ Pesadillas
- ✓ Imágenes intrusivas (repetitivas)
- ✓ Negación
- ✓ Fatiga por compasión (sobreexposición a noticias que nos impactan a nivel emocional)

A nivel físico:

- ✓ Agotamiento
- ✓ Sensación de ahogo y opresión en pecho
- ✓ Mareos
- ✓ Cefalea
- ✓ Alteración del apetito
- ✓ Dolores musculares, gastrointestinales
- ✓ Insomnio



A esto le podemos sumar intensa preocupación por nuestros seres queridos o por nuestra estabilidad (social, económica, laboral, etc.)

¿Cómo nos afecta mentalmente una pandemia?

Falta de memoria:

La memoria tiene un fuerte componente emocional, si estamos interferidos por la ansiedad o estrés nos costará poner atención a lo que hacemos en el momento y por lo tanto olvidamos con mayor facilidad o nos cuesta recuperar información almacenada previamente.



Por esto, anota lo que tienes que hacer, organízate. Lleva una libreta o agenda de tus actividades diarias. Y no te sobre exijas.

Irritabilidad:

Es común que sientas irritabilidad por el agobio emocional que significa esta crisis. Es una reacción normal ante un hecho anormal (que altera nuestra rutina).



Es muy importante que primero valides lo que te pasa ¿Cómo? Lo hablas, lo pones en palabras, de esta manera el problema se ve más real, no lo sobredimensionamos y lo vemos desde afuera para tomar una mejor decisión sobre lo que necesitamos para abordarlo. Una vez que lo hayas validado busca estrategias para disminuir la ansiedad, angustia, irritabilidad o lo que sea que estés sintiendo en primer lugar.

PUEDES SENTIR QUE HAS PERDIDO EL CONTROL SOBRE TUS PENSAMIENTOS:

Tranquilo/a, no te estás volviendo loco/a, solo que en tu organismo se ha activado el sistema de supervivencia. Constantemente debes desactivar este “modo supervivencia”, avisando a tu sistema nervioso que todo está bien. Todo pasará pronto.

¿Cómo?

1. REEMPLAZA PENSAMIENTOS CATASTRÓFICOS POR OTROS MÁS REALISTAS:

Por ejemplo, reemplaza: “Vamos a morir” por “tranquilo, si he tomado todas las medidas preventivas no debería contagiarme, he estado en casa. No he tenido contacto físico con otros.

2. RESPIRA CALMA:

Pon atención a tu respiración, si es agitada y rápida, entonces mi cuerpo está en modo alerta. Comienza a respirar de manera profunda. Inspira por la nariz como si inflaras tu estómago, mantén el aire y luego exhala expulsando todo el aire que tienes adentro. Repite esto unas 5 a 8 veces, recién ahí tu cerebro entenderá la señal y reemplazará la alerta por la calma.

3. ATENCIÓN EN EL CUERPO:

Otra manera de bajar la ansiedad es a través de los sentidos. Entonces, date una ducha más larga que de costumbre, siente el agua en contacto con tu piel. Abraza a alguien si puedes y quédate un rato ahí, siente su aroma, intenta escuchar su corazón. Si no puedes estar con otros aprende a habitar tu propio cuerpo, mantén silencio hasta sentir tu corazón latir. Con tus manos acaricia tu rostro, date un pequeño masaje facial, con tus dedos dibuja círculos en tu cuero cabelludo.

4. MANUALIDADES O ACTIVIDADES RECREATIVAS:

Si te está costando mucho estar en contacto contigo mismo y no logras manejar la ansiedad solo con respiración o cambiando tus pensamientos, entonces una buena alternativa es hacer lo que más te gusta y mantener tu mente entretenida en eso: ya sea bailar, cocinar, hacer deporte, jardinear, tejer, bordar, etc. ¡Sí, todo eso podemos hacer dentro de casa!

PERO...

**SI A PESAR DE INTENTARLO, LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS NO DESAPARECEN,
SI TE SIENTES MAL LA MAYOR PARTE DEL DÍA,
SI LOS DEMÁS TE HACEN NOTAR CAMBIOS EN TU PERSONALIDAD,
ENTONCES...**

Permítete seguir los siguientes consejos de autocuidado:

1. **Evita la sobre-exposición de información.** Puedes informarte 1 o 2 veces en el día estableciendo las fuentes más confiables para esto.
2. **Replantea el “estoy encerrado/atrapado” por “al fin puedo enfocarme en mi hogar y en mí”:** No se trata de bajar el perfil a lo que está sucediendo sino a cambiar el foco o desde donde se mira la situación. Por esto aprovechar nuestro tiempo para bajar el ritmo o hacer aquello que antes no podías por falta de tiempo nos ayudará a integrar de mejor manera esta situación.
3. **Mantente lo más cercano a la rutina:** Cuida caer en la inactividad te puede llevar a mantener pensamientos negativos o a la desidia. Intenta despertar, ducharte y comer a horas similares, mantén ese horario mientras dure la cuarentena. Intenta incluir actividad física.
4. **Mente funcional, hogar funcional:** Con todas las incertezas y desorden fuera, haz que tu casa sea tu orden y certeza. Mantener la limpieza y orden nos pueden ayudar a recobrar el sentido de la normalidad y además ayuda a ordenar nuestros pensamientos.
5. **Organiza el teletrabajo:** Intenta diferenciar los momentos de ocio de los de trabajo. Descansa el fin de semana. Involucra a tu familia para que todos se comprometan y tengan claras sus roles y responsabilidades, de esta manera evitamos que un integrante de la familia se sobrecargue más que otro y dividan las tareas.

Si tienes hijos/as:

✓ **Comparte e intégralos en esta situación:**

Muchas veces se quiere proteger a los niños/as de los problemas y les ocultamos información o simplemente los hacemos a un lado "de los problemas de grandes", pero la verdad es que esto puede ponerlos más ansiosos, ya que igual terminan percibiendo nuestra angustia o se enteran por otros medios. Lo mejor es hablar con claridad con ellos sienta lo más específicos posible.

✓ **Intenta filtrar las noticias y la información que reciben:**

Para esto es importante que tomes un rol activo con el uso de la tecnología, estableciendo horarios y restringiendo páginas o links a los que acceden.

✓ **Bríndales un espacio de confianza:**

Valida sus emociones intenta usando palabras como te entiendo, sé que debes estar aburrido/a, yo también me he sentido como tú.

✓ **Favorece actividades como dibujar o escribir:**

Esto favorece el procesamiento emocional infantil, también puedes buscar cuentos en internet (por ejemplo el monstruo de colores en youtube).

Con tu pareja:

- ✓ Intenta mantener conversaciones que no incluyan el COVID-19.
- ✓ Habla de tus emociones, cuéntale aquello que te asusta, o cómo te has sentido en el último tiempo.
- ✓ Elijan pasatiempos juntos como ver películas, series, cocinar, etc.
- ✓ Intenta ser más demostrativo que antes, una mirada, una caricia, un abrazo. Valdrá más que mil palabras a la hora de demostrar lo que sientes.

Recuerda que muchas veces las crisis nos ayudan a ver con mayor claridad cuales son nuestras prioridades, dejamos algunas cosas de lado y empezamos a preocuparnos por lo esencial, eso que realmente nos importa. Así que día a día agradece lo que la vida te ha dado y que esta pandemia nos haga aprender de la vida.

