

¿Cómo gestionar nuestras emociones ante situaciones de crisis?

En cualquier situación estresante, como un brote de enfermedad infecciosa que requiere distanciamiento social, cuarentena o aislamiento, es frecuente que las personas nos podamos sentir estresadas, preocupadas y con miedo por la situación.

Esta guía tiene el objetivo de evitar que ciertas emociones se conviertan en un problema añadido para las personas que tienen que guardar cuarentena, y así facilitar que lo puedan afrontar con calma, serenidad, inteligencia y buena disposición, lo que generará el máximo de bienestar para ellas mismas, sus y el conjunto de la población. Los estresores específicos, especialmente en el brote del Covidien-19, incluyen:

1. El riesgo de infectarse e infectar a otros, sobre todo si el modo de transmisión del COVID-19 no está claro al 100%.
2. Los síntomas habituales de otros problemas de salud (por ejemplo, la fiebre, estornudos, disnea o problemas respiratorios asociados a la ansiedad) pueden confundirse con COVID-19, generando miedo a estar infectados.
3. Los cuidadores, que están trabajando, pueden sentirse cada vez más preocupados por el hecho de que sus hijos estén en su casa solos (debido a cierres escolares), sin una atención y apoyo adecuados.
4. Riesgo del deterioro de la salud física y mental de individuos vulnerables, por ejemplo adultos mayores y personas con discapacidad, si sus cuidadores deben seguir trabajando, mantenerse en cuarentena o enferman y no hay otras personas de apoyo.



No hay respuestas emocionales típicas, y todos reaccionamos de maneras diferentes. Podemos sentir:

1. Temor a caer enfermos.
2. Miedo a perder la vida, a no poder trabajar durante el aislamiento, tener problemas económicos debido a la situación o incluso temor a ser despedidos.
3. Sentirnos impotentes en proteger a nuestros seres queridos y miedo a perderlos a causa del virus.
4. Sentimientos de indefensión, soledad y frustración por el hecho de estar en aislamiento e incertidumbre sobre el futuro.
5. Rabia, si se piensa que ha sido expuesto a la enfermedad por culpa de la negligencia de otros.
6. La cuarentena nos puede producir la sensación de pérdida de libertad, de estar a merced de otros, de fuerzas incontrolables. Esto produce angustia e intensos sentimientos de vulnerabilidad.
7. Aburrimiento y frustración porque es posible que no podamos trabajar o participar en actividades cotidianas.
8. Síntomas de depresión, tales como sensaciones de desesperanza, fatiga, desmotivación, cambios en el ritmo de sueño como dormir demasiado o demasiado poco. Cambios en las ganas de comer.
9. Tendencia a beber más alcohol, fumar más o tomar drogas para afrontarlo.

Es una situación totalmente nueva para todos, diferente a todo lo que hemos experimentado hasta ahora. La investigación y nuestra experiencia clínica nos ha demostrado que la mayoría de las personas aprenden a gestionar las consecuencias de situaciones muy complejas. Esto puede parecer extraño y poco probable, pero es importante que, con el tiempo y con una gestión adecuada, las personas aprendemos a afrontar y resolver circunstancias difíciles.

En estos momentos, es importante tener cierta confianza en que hay una estrategia a seguir, que es posible afrontarlo y que finalmente se podrá volver a recuperar la normalidad y el control sobre la propia vida.



- *Recomendaciones para el cuidado de uno mismo:*
-

COMPRENDER EL RIESGO.
LIMITAR LA EXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.



Estar bien informados es clave. El miedo se ha de afrontar pensando:

- *La percepción pública del riesgo, durante una situación como un brote de enfermedad infecciosa, es a menudo inexacta. La cobertura mediática puede generar la impresión de que la gente está en peligro inmediato cuando el riesgo de infección o sus consecuencias pueden ser menores que las percibidas.*
- *Es importante recordar que un gran porcentaje de las personas infectadas por este virus presentan sintomatología leve (alrededor del 80%).*
- *El sentimientos del miedo pueden distorsionar nuestra percepción de las cosas.*

Evitamos la sobre información:

1. *Mantengámonos al día de lo que suceda, limitando nuestra sobre-exposición a los medios. Evitemos mirar o escuchar reportajes las 24 horas del día, ya que esto sólo aumentará la ansiedad y la preocupación. Una buena idea es estar inscrito en alertas de texto o correo electrónico de fuentes contrastadas.*
2. *Consultemos únicamente canales o fuentes de información fiables y contrastados.*
3. *Intentemos evitar actitudes catastrofistas o culpabilizadoras. Se trata de un problema colectivo, responsabilidad de todos y todas, a lo que tenemos que hacer frente con actitudes responsables y constructivas. En este sentido también hay que ser prudentes a la hora de difundir mensajes o información.*
4. *Debemos recordar que los niños se ven especialmente afectados por lo que oyen y ven en la televisión.*

Las redes sociales:

1. *Actualmente contamos con elementos informativos a los que a menudo otorgamos un exceso de credibilidad: la información que proviene de nuestros iguales, de círculos de confianza, de nuestras comunidades. A día de hoy, el WhatsApp y las redes sociales, son fundamentales; no obstante hay que contrastar la información que se comparte.*
2. *Evitar esparcir rumores e informaciones falsas.*
3. *Sólo ompartir las informaciones relevantes y no hacerlo “en caliente”, desde el miedo o la angustia.*
4. *Hay que tomar decisiones razonables, atendiendo a la información que tenemos en cada momento determinado. Todo va muy deprisa y es difícil asimilar la situación.*

- *Recomendaciones para el cuidado de uno mismo:*
-

ACTIVIDADES PARA FAVORECER EL BIENESTAR DURANTE EL AISLAMIENTO EN CASA



Mantenerse activos en casa, operativos, con objetivos vitales, sean del tipo que sean, resulta imprescindible. Es aconsejable continuar, en la medida de lo posible, con nuestro trabajo y con nuestras aficiones.

Debemos tener presente que los seres humanos somos muy vulnerables a la patología mental si perdemos tres de nuestros rasgos más característicos:

- *Nuestra capacidad para decidir y tener el control sobre las cosas.*
- *El sentimiento de comunidad y conexión con otros.*
- *La realización, la sensación de sentirse capaz y eficaz, de estar avanzando en nuestras vidas.*

1. Es importante establecer unas rutinas diarias y funcionales. Por ejemplo, respetar los horarios de las comidas, ducharse cada día y vestirse. En definitiva, NO DEJARSE IR.

2. Mantener hábitos alimentarios sanos: respetar las horas de las comidas y seguir una dieta equilibrada (por ejemplo, la dieta mediterránea: verduras, legumbres, carne, pescado, fruta, lácteos y algunos frutos secos).

3. Si se fuma o se bebe procurar hacer autocontrol de estos hábitos; este tipo de situaciones pueden provocar un aumento en el consumo que puede tener repercusiones negativas en la salud física y en cómo se vive esta situación.

4. Realizar actividades que impliquen mover el cuerpo. La actividad física ayuda a conciliar el sueño y estimular las endorfinas relacionadas con el bienestar físico.

5. Se debe insistir en que es importante reducir el tiempo dedicado a mirar imágenes terribles en la televisión, a escuchar rumores así como buscar información (hacerlo 1-2 veces al día, más que cada hora).

Un ejercicio básico de relajación:

Esfuézate por respirar a un ritmo tranquilo: cada 4 o 5 segundos. Coger el aire poco a poco y concentrarse en las sensaciones. Hay que hacer llegar el aire hasta la parte de abajo de los pulmones. Retener el aire durante 2-4 segundos. Soltar el aire con tranquilidad. Repetir el ejercicio hasta conseguir relajarte.



Debemos evitar el alarmismo, transmitir soluciones o indicaciones no contrastadas que a la larga sólo proporcionarán más angustia, y seguir las instrucciones y consejos de los profesionales de la salud.

1. De nuevo, en las redes, la creatividad colectiva nos puede aportar mucho. Nos podemos entretener y alimentar intelectualmente haciendo cursos y participando de la creatividad colectiva en comunidades virtuales o no, como las de vecinos. Son muchas las muestras que vemos diariamente de gente en el balcón jugando al veo-veo, montando performances deportivas, musicales, charlando, jugando al bingo, alimentando colectivamente la realización de cada uno.

2. No podemos olvidar en este punto el sentido del humor, que se desarrolla en los infinitos “memes” que generamos y distribuimos en estos tiempos, porque está resultando fundamental a la hora de mantenernos fuertes. Hay cuentas de Twitter e Instagram que hacen broma a partir del nombre del virus, videos caseros sobre el aburrimiento, etc Estos recursos son también buenas formas de sentirnos útiles en estos momentos.

3. Fomentar la resiliencia, la capacidad de la persona para sobreponerse ante situaciones adversas y enfatizando aspectos positivos a pesar de las circunstancias. A menudo vamos acelerados, con prisas, con dificultades para atendernos a nosotros mismos y más aún para atender y escuchar a los demás. El confinamiento, nos puede dar la oportunidad de profundizar en nosotros mismos.

- ¡No poder ver a los nuestros en persona no significa no poder estar en contacto! Podemos llamarles, enviarles mensajes, hacer videoconferencias ... Nos sentiremos menos aislados y más cerca de ellos.

- Mantener el contacto social con personas que puedan estar aisladas (ancianos) mediante llamadas telefónicas o mensajes de texto.

- Compartir mensajes clave dentro de la comunidad, especialmente con personas que no utilicen las redes sociales.

- Ofrecer atención y apoyo a personas que han sido separadas de sus familias y cuidadores.

- Podemos aprovechar, también, para compartir estos momentos y reflexiones con las personas que consideramos importantes en nuestras vidas. Es momento para las conversaciones profundas, el apoyo emocional mutuo.