

La Psicología dice...

Ante el contexto actual, el Colegio Oficial de Psicología de Cantabria, quiere transmitir una serie de pautas dirigidas a la población general y de riesgo, destinadas a promover un afrontamiento psicológico adecuado.

No obstante, debido a la incertidumbre que ocasionan este tipo de situaciones, debemos prestar atención a los cuidados relacionados con la propia prevención de la transmisión, tales como las medidas de higiene, como a aquellos cuidados que tienen que ver con la salud emocional con la finalidad de reducir en la medida de lo posible situaciones de alarma que afecten a la ciudadanía.

La evolución de la situación comunicado a través de noticias y advertencias, no siempre se hace de la forma adecuada, bien por falta de rigurosidad, forma de comunicación, o sobredimensión de la misma. Esto puede influir en el estado emocional de las personas, dando lugar a conductas de alerta que se muestran poco eficaces a nivel personal y social.

A – Si no está afectado por la enfermedad

Pero está sintiendo una serie de **emociones con alta intensidad y/o persistentes como:**

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.

LE RECOMENDAMOS QUE...

1. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas.** Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.

3. **Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables.** Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporciónese explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO.

- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- Evite hablar permanentemente del tema.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

B – Si pertenece a la población de riesgo según indican las autoridades sanitarias

1. **Siga las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
2. **Infórmese de forma realista** y siga las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifique** el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. **Si le recomendaran medidas de aislamiento,** tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.

6. **Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas** que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).

C – si está padeciendo la enfermedad

Siga las recomendaciones anteriores y además:

1. **Maneje sus pensamientos intrusivos.** No se ponga en lo peor anticipadamente.
2. **No se alarme innecesariamente.** Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.

Es una información de Fco. Javier Lastra Freige

Colegiado Colegio Oficial de Psicología de Cantabria

Tomado del COPMA