SALUD MENTAL - ANTE CONTINGENCIAS

ORIENTACIÓN ESCOLAR

2020

- La contingencia y alarma ante la propagación del coronavirus Covid-19 puede generar incertidumbre, confusión, ansiedad y estrés en la población.
- “El coronavirus no solo está afectando a la salud física, sino que también afecta a nivel psicológico y se manifiesta con síntomas de estrés y ansiedad, por ello conviene proteger nuestra salud mental".
- Lo ideal es acudir a expertos, pero existen también claves importantes para el cuidado:

7 CLAVES PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL ANTE CONTINGENCIAS POR EL CORONAVIRUS

- **1: Dedica tiempo para "desconectarte" de las noticias sobre coronavirus. Es importante estar informados,** pero hay que evitar la sobreexposición a la información y es fundamental basarse en fuentes creíbles.

- 2: Informar a los niños y adolescentes sin abrumarlos. La idea es **transmitirles la información relevante adecuándola a su edad**, para no crear un estado de miedo y ansiedad en ellos.

- **3: Aprovecha el tiempo disponible en casa para realizar actividades que permitan un afrontamiento positivo** como leer, escribir, cantar, bailar, realizar ejercicio físico en casa, manualidades, escuchar música o tocar algún instrumento.

- **4: El aislamiento debe significar cambiar la forma de relacionarse con los demás. Se recomienda buscar l**a comunicación con familiares y amigos a través de internet, y encuentros online.

5: Recurrir al humor ya que es un poderoso antídoto contra el miedo y la ansiedad.

- **6: Autocuidado: cuidar la alimentación y dormir lo suficiente, además** de **practicar ejercicios.**

- 7: Consultar con expertos.

TRABAJANDO DESDE CASA

- **1. Establecer una zona de trabajo y equiparte con todo lo necesario.**
- **2. Vestirte adecuadamente para laborar (No pijama).**
- **3. Fijarte un horario (productivo).**
- **4. Descansar (Pausas activas).**
- **5 .Interactuar (Relaciones interpersonales adecuadas).**
- **6. Plantearte objetivos diarios y a largo plazo.**
- **7. Recompensarte (comer algo que te gusta o hacer alguna actividad motivante).**
- **8. Hacer deporte (45 minutos a una hora diaria).**
- **9. Disfrutar de tu flexibilidad (Adapta tu trabajo a tu vida y no al revés).**

REACCIONES PSICOLOGICAS HABITUALES

- Aunque cada uno reaccionamos de modo distinto a situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la que padecemos implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento, por lo que las personas pueden experimentar ANSIEDAD, PREOCUPACIÒN O MIEDO en relación a:

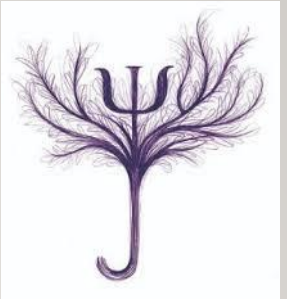
- Su propio estado de salud.
- El estado de la salud de otros a los que usted haya podido contagiar.
- La preocupación de que sus familiares y amigos tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto con usted.
- La experiencia de estar en autoobservación u observado por otros por síntomas y signos de haber contraído la infección.
- El tiempo que está restando a su trabajo por este proceso, con la consecuente pérdida de ingresos y de seguridad en el puesto de trabajo.
- La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.

- La preocupación de ser posible vector y contagiar a otros, incluyendo a personas cercanas.
- El aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida.
- El mayor deseo de beber alcohol o consumir sustancias de abuso para afrontar esta situación.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.
- La exigencia de atender a sus menores y familiares a cargo.
- La incertidumbre o frustración sobre cuanto tiempo durará esta situación.
- La soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y de sus seres queridos.
- El malestar o rabia si piensa que ha sido contagiado por la negligencia de “otros”.

MANTENERSE CONECTADO SOCIALMENTE ES IGUAL A ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO

- Estar en contacto con las personas en las que uno confía es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social por cuarentena.
- Mantenga operativa la capacidad de enviar correos electrónicos, telefonía móvil y otras nuevas tecnologías que le permitan la comunicación. Tampoco abuse de los mismos e intente leer sobre aspectos no relacionados con este tema.
- Hable cara a cara a través de Skype o FaceTime.
- Si es usted un paciente en seguimiento en un centro de salud mental o en las consultas externas del hospital y tiene alguna necesidad en materia de salud mental, telefonee a dichos dispositivos.

MEDIOS PRÁCTICOS PARA RELAJARSE



- Relaje su cuerpo a menudo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular o participe de actividades que le diviertan.
- Hacer ejercicio en casa también le puede ayudar a mantener la forma y disminuir la tensión. Recuerde que internet ofrece un sinfín de recursos para aprender y practicar muchas de estas estrategias.
- Intente hacer cosas que habitualmente le resulten entretenidas.
- Hable con sus personas cercanas de su confinamiento si eso le alivia.
- Mantenga buen ánimo y considere que este aislamiento le puede resultar provechoso. Aún así, sepa que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepte lo que siente y haga lo posible por manejarlo.

¡¡IMPORTANTE¡¡

- Después de haber experimentado una cuarentena con el aislamiento puede tener emociones encontradas incluso una sensación de alivio.
- Si estuvo aislado porque padeció la enfermedad, puede sentirse triste o angustiado o incluso culpabilizado por los miedos que generó a sus seres queridos y a su entorno de contagiarles la enfermedad, incluso una vez que se determinó que ya no era contagioso.
- El mejor modo de terminar con esos temores es aprender sobre la enfermedad y sobre sus riesgos y compartirlo con esas personas cercanas.
- Si alguno sufrió gran estrés y tuvo problemas para dormir, comió en exceso o no comió, tuvo dificultades para funcionar normalmente en su vida diaria, anímelo a solicitar ayuda.

¡Gracias!