



Medidas para el manejo de la ansiedad suscitada por la situación generada por la expansión del coronavirus.

“Gestionar el miedo individualmente, es clave, para evitar la alarma social ante el coronavirus”

El temor es una emoción de defensa con la que las personas suelen reaccionar de forma natural ante situaciones de amenaza potencialmente peligrosas.

Las numerosas noticias e informaciones, a veces contradictorias, pueden generar ansiedad.

Escuchar a las autoridades sanitarias, informarse bien, no tomar más precauciones que las necesarias ni estar constantemente hablando sobre este tema, no exagerar, mantener la calma y utilizar el humor son algunas de las conductas para mantener controlado el miedo y no contribuir a magnificarlo ante los demás

Ante las situaciones de alarma que están surgiendo en relación con la enfermedad causada por el coronavirus COVID-19, el Colegio Oficial de Psicología (COP) de Álava comparte con la ciudadanía una serie de reflexiones sobre las reacciones psicológicas y las emociones que son esperables ante este tipo de situaciones y, sobre todo, una serie de recomendaciones, con el objetivo de evitar que esas reacciones y emociones se conviertan en un fenómeno viral que interfiera en los esfuerzos sanitarios para combatir la enfermedad.

A - SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

ES NORMAL SENTIR MIEDO

El miedo es una respuesta adaptativa que nos ha ayudado a lo largo de toda nuestra evolución. Gracias al miedo, nos mantenemos alerta y ponemos en marcha con más eficacia acciones de lucha o de huida frente a los peligros. Cuando nos enfrentamos a una situación que no conocemos y que pensamos que puede ser peligrosa, es frecuente y NORMAL sentir un cierto grado de temor.

Sin embargo, cuando alcanza niveles excesivos o cuando se presenta ante situaciones que no son peligrosas, el miedo pasa a ser algo negativo, nos bloquea y nos impide gestionar las amenazas con eficacia. De ser una ayuda, puede pasar a ser un impedimento y un problema psicológico.

En estos días, con la situación provocada por este nuevo virus, podemos considerar normal, el sentirnos preocupados e incluso con un cierto grado de temor. Si gestionamos bien este temor, será un aliado que nos hará estar atentos y actuar con eficacia; si perdemos el control sobre él, podría llegar a causarnos un malestar mayor que la propia enfermedad.

Además, no debemos olvidar que el miedo, aunque no es ningún virus, puede resultar muy contagioso.

Las personas que están aisladas, con familiares contagiados o han perdido a un ser querido merecen nuestro apoyo y solidaridad. Desde el Colegio de la Psicología de Álava, instamos a evitar la estigmatización de los enfermos y acompañantes, independientemente por supuesto de su edad, raza, etnia, creencia o cultura.

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.

DECÁLOGO PARA LA GESTIÓN DEL MIEDO Y LA ANSIEDAD AL CONTAGIO DEL COVID-19

1. Informarse bien

- Consultar canales de información oficiales. Por ejemplo, los propios de la OMS, del Ministerio de Sanidad o de Osakidetza, entre otras, son fuentes fiables.

2. Evitar la sobreinformación

- Estar continuamente hablando y buscando información sobre este tema puede aumentar los temores innecesariamente.

3. En relación a los/as menores

- Es importante prestar atención a sus dudas y preocupaciones. No generarles inquietudes si no las tienen, pero responderles a sus preguntas a medida que vayan apareciendo.
- Recomendamos seguir su ritmo y responder solo a lo que pregunten, sin sobrecargarles de información si no la piden. Regular el flujo de información y no darles más de la necesaria.
- Usar explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel. Y, sobre todo, no mentirles. Ayudarles a comprender mejor y a filtrar las informaciones que reciben por otros canales.
- Es fundamental recordar que los y las menores observan los comportamientos y emociones de los adultos en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos.

4. Tener cuidado con la información que circula por las redes sociales.

- No contribuir a la desinformación compartiendo información que no se haya contrastado.

5. Seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias

- Las autoridades sanitarias establecen las medidas más adecuadas para hacer frente a la enfermedad y minimizar los contagios.
- Ante la duda de contagio, seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias.
- Confiar en la ciencia y en la experiencia de nuestro sistema sanitario.

6. Adoptar medidas razonables

- No tomar más precauciones de las necesarias para no alimentar nuestro propio miedo y el de quienes nos rodean, en especial el de los niños y niñas.

7. Mantener las rutinas diarias y hacer vida normal en la medida de lo posible.

- El miedo se controla mucho mejor a través de nuestros comportamientos saludables más que a través de las precauciones innecesarias.

8. Utilizar el sentido del humor, mantener la calma.

- El humor es una emoción que ayuda a mantener controlada la emoción del miedo.
- La calma se puede conseguir mediante la relajación, respiraciones profundas diafragmáticas, centrando la atención en una tarea.

9.No llamar a los teléfonos de emergencias simplemente para pedir información.

- Hay otros canales para informarnos. No debemos colapsar estos teléfonos

10.Reconocer las emociones y aceptarlas.

- Si es necesario, compartirlas con las personas más cercanas.
- Los psicólogos y las psicólogas y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo, la tristeza permanente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente a su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales. Estos profesionales trabajan con las personas para ayudarlas a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.
- Las terapias psicológicas on line son una alternativa interesante para las personas que permanecen aisladas.

**Para ampliar esta información se pone a vuestra entera disposición, Francisco Javier de las Rozas, Psicólogo Especialista en Clínica. Vocal del Colegio de Psicólogos de Álava del Área de Emergencias y Catástrofes
Teléfono móvil: 661 42 44 50. Correo electrónico: jdelsrozas@gmail.com**