

CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS

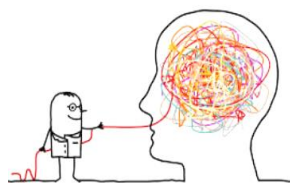


CONSORCI
HOSPITAL GENERAL
UNIVERSITARI
VALÈNCIA

DEPARTAMENTO DE SALUD MENTAL

Durante la situación de propagación de una enfermedad infecciosa, como es el caso actual del coronavirus, es normal sentirse inicialmente desconcertado ante el desconocimiento del impacto en la salud que puede tener.

La situación de **crisis** y confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico, siendo **normal sentirse triste, estresado, preocupado, confuso, asustado o enfadado**, e incluso tener **alteraciones del sueño** debido a **pensamientos intrusivos y rumiativos**, pero afortunadamente está a nuestro alcance poder sobrellevar dicha situación de la forma más saludable posible. ¿Cómo?



AFRONTAMIENTO POSITIVO:



Debemos **reforzarnos** cada día pensando que gracias a nuestra colaboración y **sacrificio individual** estamos ayudando a los demás.

A los niños debemos hacerles entender que el hecho de **no salir de casa** no es por miedo a contagiarnos, sino que es **trascendental** para así poder **cuidar** a las personas más frágiles, como son **las personas más enfermas o nuestros abuelos**.

El mero hecho de quedarnos en casa, aunque resulte complicado en muchas ocasiones, es esencial para el bien común. **ESTAMOS SALVANDO VIDAS.**

EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN:

El **exceso de información** puede generar mucha **ansiedad** e incrementar las **emociones negativas**, por lo que debemos evitar estar continuamente escuchando, buscando o recibiendo información sobre el coronavirus.



Se aconseja **informarnos** sobre el tema un máximo de **dos veces diarias**, habiendo decidido previamente estas dos ocasiones (los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche). La información debe de proceder de **fuentes oficiales**, y debemos de **evitar** la propagación de información no contrastada ("**bulos**"), evitando así propagar el miedo. Además, es importante que nos centremos en los datos informativos que generen **emociones** más **positivas** (bajo índice de mortalidad, trabajo constante de los especialistas para controlar su propagación, etc.)

Con ello será suficiente para estar actualizado sobre cómo está la situación actual.

El resto del día se aconseja estar ocupados realizando **otro tipo de actividades** que no estén relacionadas con el tema, así como evitar dentro de lo posible conversaciones que giren en torno al mismo.

MEJORAR LA CONVIVENCIA EN EL DOMICILIO:

Las largas horas que vamos a pasar juntos en casa pueden suponer en ocasiones el desencadenamiento de diferentes **conflictos**. Es importante que nos reunamos y comentemos entre todos las dificultades que pueden surgir de la **convivencia** tan estrecha, firmemos una “**tregua**”, pautando unas medidas entre todos para **colaborar** y hacer la **convivencia** lo más **llevadera** posible durante los días de confinamiento.

Tenemos que pasar estos días juntos de la mejor forma posible.



PLANEAR UNA RUTINA DIARIA:

Muy importante que seamos capaces de establecer una **rutina** y horarios para los días de confinamiento, sobre todo para los más pequeños.

Se aconseja realizar un **horario** en el que establecer las horas de trabajo, estudio, tareas domésticas, salidas necesarias, ocio y descanso, acostándonos y levantándonos a la misma hora de siempre.

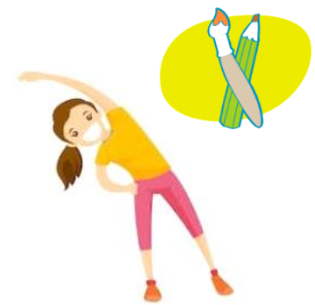
Fomentar **hábitos saludables** como son seguir una dieta equilibrada y evitar consumo de tóxicos (alcohol, tabaco, cannabis, cocaína...)



MANTENERSE ACTIVO:

Limitando las horas que pasamos conectados a la tecnología y no olvidándonos de **mantenernos activos física y cognitivamente**.

Se aconseja buscar actividades de ocio apartadas de las pantallas: leer un libro, realizar manualidades, pintar, hacer crucigramas, juegos de mesa, escuchar música...así como buscar diferentes ejercicios físicos que podamos hacer dentro de casa.



MEDIDAS DE AFRONTAMIENTO ANTE SITUACIÓN DE DESBORDAMIENTO

1. Repasar qué **habilidades** sirvieron en el pasado para superar otras situaciones adversas.
2. Potenciar la **tranquilidad** con el fin de recuperar el control ante la situación de desbordamiento, y que no sean los instintos y la emoción del miedo quien dirija nuestro comportamiento.
3. Fomentar situaciones divertidas y experiencias de **humor**.

