

Coronavirus – COVID 19

Centro TAP

Información y ayuda psicológica frente al Coronavirus – COVID 19¹

El equipo de Centro TAP te proponemos estrategias para mejorar tu gestión emocional y la de tus familiares. La ayuda psicológica es fundamental en momentos de crisis.

Sabemos que en esta situación podrás:

- Experimentar una sensación de amenaza (propia y hacia nuestros seres queridos)
- Pérdida de la sensación de seguridad, sintiéndote más vulnerable
- Síntomas como tristeza y ansiedad

Esperamos poder acompañarte respondiendo a algunas cuestiones importantes:

¿Qué puedes hacer?

- Entiende y normaliza los síntomas, son parte del proceso de adaptación a la situación que te genera angustia, lo más probable es que vayan remitiendo de una manera paulatina
- Evita medios de comunicación alarmistas y busca la información en organismos oficiales
- Planifica tu día con una rutina teniendo en cuenta:

Obligaciones: laborales y domésticas

¹ Disponible en red:

<https://www.centrotap.es/ayuda-psicologica-frente-coronavirus-covid-19/#1584284713928-9bfae674-a32a>

Autocuidados: es muy importante guardar un tiempo para descansar, desconectar y disfrutar con alguna actividad que te resulte agradable (leer, ver alguna serie o película, darte un baño, practicar yoga o meditación, prepara alguna receta, juego de mesa con la familia, pintar, coser, manualidades, música, bailar...)

- Identifica y valida las emociones desagradables. Es normal en una situación como ésta. Tómate tu tiempo
- Apóyate en las personas de tu entorno siempre que sea posible, puede ayudarte hablar e incluso escribir sobre cómo te sientes
- Valida tu esfuerzo frente a esta situación de tanto desconcierto
- Vuelve a la rutina diaria adaptándola a las circunstancias. Intenta organizar tus actividades para los próximos días, fijarnos objetivos a corto plazo hará que nos sintamos en control porque son alcanzables, no planifiques a largo plazo, ahora ante este escenario tan abierto únicamente puede llevarte a la frustración
- Intenta descansar y dormir lo suficiente, además sigue atendiendo tu higiene personal cada día siguiendo tus rutinas habituales
- Cuida tu alimentación y evita el consumo de drogas o alcohol
- Sigue una rutina de activación física, a través de ejercicios. Tenemos muchos recursos en la red, así que aprovecha para practicar pilates, zumba, yoga, series de ejercicios...
- Intenta aislarte y tomarte un descanso ante lo que sucede a tu alrededor, apaga la tele y distráete con algo que te resulte agradable.

SÍNTOMAS QUE PODRÍAS EXPERIMENTAR:

- Activación excesiva, inquietud, ansiedad, miedo, irritabilidad, problemas para dormir, alarmismo, preocupación...

La función que cumple este estado anímico es mantenerte en alerta ante los posibles peligros, sin duda el Coronavirus-COVID 19 es una situación de máxima incertidumbre que se previene con atención a las medidas de higiene, de ahí que debamos estar atentos (estado de alerta)

- Evitar lugares, personas, reuniones...

La función que cumple es sin duda poder evitar el peligro del contagio

- Hacerme preguntas continuamente

La función que cumple es poder encontrar las causas para prevenir situaciones de peligro y el contagio nuestro y de nuestros familiares

- Alta desconfianza

La función que cumple es protegernos frente a la incertidumbre

- Sentimientos de culpa y rabia hacia otros o hacia nosotros mismos

Y CON TUS HIJOS, QUÉ PUEDES HACER:

Ante la avalancha de información actual es importante partir del conocimiento que tiene el, pregúntale que conoce de la enfermedad, qué dicen sus amigos

Conocer su nivel de conocimiento hará que nos ajustemos mejor a sus necesidades para entender lo que está sucediendo

Ajusta tu lenguaje a su edad, para explicarlo a los más pequeños de la casa podemos apoyarnos en algún documento gráfico (dibujos), contamos con varios en las redes que son muy didácticos

Transmite un mensaje de tranquilidad ante la solución del problema

Genera con él un calendario de actividades, la ocupación del tiempo en positivo es fundamental

Responde a todas sus preguntas, no tenemos por que tenerlas todas claras, puedes darle un mensaje de ajuste: "esto que me preguntas no lo sé, pero voy a informarme y en cuanto lo tenga claro te cuento"

Expresa y comparte tu mundo emocional con él, siempre ajustado a su edad. Si te percibe expresar se lo permitirá también y podrás acompañarle en todas sus inquietudes y miedos

CUANDO SABER SI NECESITAS AYUDA PROFESIONAL

- Cuando la intensidad de los síntomas descritos es muy elevada
- Cuando la presencia de estos síntomas interfiere en mi vida (familiar, social, laboral...)
- Me siento muy tenso o con miedo la mayor parte del tiempo
- No puedo encargarme de mis obligaciones o tareas cotidianas
- Consumo sustancias o alcohol de manera frecuente para mitigar el sufrimiento
- Sufro sobresaltos
- No puedo dejar de pensar en este tema
- Me enfado constantemente con la gente de mi entorno cercano
- No disfruto de ninguna actividad

- Cuando me siento solo o desamparado
- Me lavo las manos en exceso, sin situaciones de riesgo asociadas
- Chequeo y observo en exceso a las personas que me rodean
- Pienso en la muerte de manera recurrente

TIPS PARA LA CONVIVENCIA

- Planifica actividades en horarios diferenciados: crear rutinas con actividades específicas nos facilita tener una muy buena sensación de la gestión del tiempo, sensación de descanso, de disfrute del ocio y de avance en las tareas obligatorias (laborales y escolares)
- Diferencia un espacio físico para la convivencia conjunta y espacios individuales para cada uno de los integrantes de la familia, permitir espacios tranquilos para cada uno facilita la sensación tranquilidad, individualidad y atenuando por tanto la sensación de claustrofobia
- Pregunta a todos qué actividades son las más apetecibles para realizar en el tiempo de ocio en familia: juegos de mesa, lectura, manualidades, pelis....así todos aportan qué les gustaría hacer y se sentirán escuchados por los demás, fomentando la cohesión grupal y el respeto.
- Llama por videoconferencia a familiares, amigos, compañeros de trabajo, de clase.....para mantener un contacto lo más directo posible, compartir esta experiencia de "encierro" con personas cercanas facilita el desahogo emocional
- Gestiona los momentos de mayor tensión y estrés identificando la emoción (agobio, enfado, frustración, angustia, estrés, ansiedad...) que te está impidiendo tener la serenidad y la paciencia que momentos se requiere. Una vez que hayas identificado la emoción comunica a tu familia

cómo te estás sintiendo, de esta forma ajustarás sus expectativas, sabrán qué pueden pedirte y que no en estos momentos de malestar. Es el momento ahora de reestablecer el equilibrio, usa una técnica de desactivación para reducir tu malestar (meditación, realizar una actividad agradable, descansar, un tiempo tú solo fuera del espacio común de convivencia, escuchar música relajante, técnicas de respiración...), ahora ya estás preparado de nuevo para volver a la convivencia tranquila y apacible

- Mantén la motivación, es importante que ante estas situaciones seamos capaces de elevar nuestro nivel motivacional frente a las tareas programadas, tanto si somos adultos ante los retos laborales como ante los retos académicos de los más pequeños

CÓMO APOYAR A LOS MAYORES:

Muchos de nuestros mayores se encuentran en estos días alejados de sus seres queridos porque viven sin compañía en sus domicilios, porque aun viviendo en pareja, no reciben las visitas de hijos y nietos que tantas alegrías les dan, o porque no pueden salir a hacer las actividades cotidianas que antes hacían (muchas de ellas en compañía de otras personas).

Constantemente en los medios de comunicación se habla de ellos como población de riesgo, los más vulnerables, pero a pesar de su vulnerabilidad física al COVID 19, no tienen por qué sentirse así!. Muchos de ellos no se verán reflejados en esta descripción, se sienten vitales, con ganas de seguir viviendo y con ganas de seguir compartiendo con sus iguales y con sus familiares. Es importante por tanto que no presupongamos que identificarán con estas etiquetas y con un rol pasivo, de espera.

¿Qué podemos hacer entonces?

- Escucha de manera activa, sin frases hechas por aportar consuelo rápidamente, así que explora qué piensa sobre esta situación, qué necesita, cómo se siente, cómo le puedes ayudar... te puede resultar duro oír cierto tipo de respuestas relacionadas con el malestar, pero si quieres acompañarle, tú escucha será de gran ayuda y consuelo.
- Ajústate a sus preferencias a la hora de comunicarse. Para evitar que se sienta frustrado por no manejar ciertas tecnologías, puedes animarle a probar y ser facilitador, pero si no, puedes adecuarte a el/ella.
- Mide los tiempos. Quizá antes un par de llamadas a la semana era suficiente, valora si el contacto que desean ahora es mayor.
- Trata de mantener conversaciones distendidas, puedes contarle lo que vas haciendo en tú día a día, o hablar de las cosas que te gustará hacer con el/ella cuando esta situación termine (porque pasará!).
- Anímale a que se pongan en contacto con otros mayores (amigos, familia)... entre ellos también pueden tejer una enorme red de ayuda, apoyo y acompañamiento que les puede reportar mucho bienestar.
- Sugierele alguna actividad que sepas que le gusta, como leer, dibujar, escribir, escuchar música, ver cine... El cambio de actividades es importante para ellos, para que no se alarguen en exceso en una misma tarea.

Los mayores pueden mantener cierta actividad física aun no pudiendo salir de casa. Si tienen acceso a internet y se manejan con la tecnología sería muy aconsejable que ellos mismos buscaran videos donde pueden encontrar actividades físicas que estén adaptadas a sus condiciones físicas. Aprender a relajarse o hacer meditación también es muy buena opción! Existen en internet muchos videos o audios sobre relajación o mindfulness que pueden ayudar en este entrenamiento.

Si los mayores no se manejan en estas búsquedas en internet, pero tienen acceso a ello a través de sus teléfonos móviles, podemos hacer la selección nosotros y enviárselo.

Para todos aquellos que el uso de la tecnología les sea ajena, podéis proponerles pequeños ejercicios de activación: sentados en una silla pueden subir los brazos en diferentes direcciones, apoyados/agarrados sobre una superficie segura con una mano pueden subir y bajar, para ejercitar así el tren inferior del cuerpo, para trabajar la psicomotricidad fina un muy buen ejercicio es pintar garbanzos....por ejemplo, son muchos los ejercicios que se pueden hacer en casa sin que les puedan tutorizar, así que animémoslos a la activación!

Duelo por pérdida de un ser querido

- De la misma manera que no todas las personas reaccionamos igual ante un mismo suceso, no existe una manera correcta o incorrecta de afrontar la pérdida de un ser querido, todas las maneras de vivirlo son legítimas. Cada persona tiene sus ritmos al "digerir" la pérdida
- Es importante conocer las posibles reacciones emocionales ante la pérdida: shock, bloqueo emocional (no poder llorar, no poder sentir dolor...), negación de lo ocurrido, incredulidad, incompreensión, rabia, enfado, culpa, autorreproches, dolor, pena, desesperanza... Estas emociones tienen la función de ayudar a la persona a asimilar la pérdida. También es muy frecuente que mostremos pensamientos intrusivos en bucle y expresiones reiterativas
- Es importante entender las circunstancias en que se produce la pérdida, y una situación como la que estamos viviendo puede agudizar los

síntomas. Además pueden verse incrementados los miedos a la pérdida de la salud, propia o de otros seres queridos

- El duelo es un proceso, conocer sus fases e ir las reconociendo es algo en sí mismo terapéutico: nos ayudará a entender que pasaremos por ellas y que es normal sentirse de una determinada manera (sorpresa/negación, enfado, tristeza, y aceptación)
- Es normal que sintamos que descansamos peor, que no tenemos apetito, o que sentimos molestias en el estómago o presión en el pecho. También que sintamos que en algún momento nos desbordamos emocionalmente
- En la medida de lo posible es importante recuperar las rutinas lo antes posible. Es normal sentir vacío e incluso la “presencia” de la persona que hemos perdido no siendo esto algo patológico
- Es fundamental para afrontar el duelo los momentos de descanso y alivio. Buscar apoyo emocional en nuestros seres queridos, es fundamental en estos momentos sentirnos acompañados, comprendidos y acogidos
- Aceptar una pérdida NO es resignarse. Aceptamos que lo que ha ocurrido, este es un hecho que cambiará nuestras vidas para siempre, donde entendemos que nunca nada volverá a ser igual pero que podremos seguir adelante y recuperar el bienestar
- Si consideras que necesitas ayuda para superar la pérdida, o bien pasados unos meses percibes que no estás pudiendo superar el duelo, contacta con un profesional, sabrá cómo ayudarte

¿Y cómo ayudar a alguien cercano que está pasando por ello?

- Lo que esa persona necesita es que estemos “a su lado”, mostrándonos como un soporte seguro en el que apoyarse. No espera frases

que consuelen o tranquilicen, servirá con que estemos allí (física y/o emocionalmente), que le escuchemos, le cojamos de la mano o le demos un abrazo, una muestra de cariño si estamos en distancia, además será muy eficaz que nos mostremos disponibles emocionalmente

- Darle el espacio para que se exprese, escuchar su malestar y validar sus emociones
- Si detectamos que una persona en duelo se culpa por lo ocurrido, validar que se pueda estar sintiendo de esa manera y acompañarle diciendo que esto que está ocurriendo no es culpa de nadie
- Si la persona ante la pérdida manifiesta que no podrá volver a ser feliz, acompañarle validando de nuevo ese sentimiento, y decirle que pese a la pérdida y la tristeza buscaréis juntos la manera de volver a sonreír
- Si la persona se lamenta por no haber podido llevar a cabo la despedida que le hubiera gustado, ofrecerle la posibilidad de idear un ritual de despedida que reúna elementos que le facilite despedirse con cariño y cercanía de la persona que ha perdido (escribir una carta, o preparar un "funeral" acudiendo a un lugar bonito con una música agradable cuando el confinamiento lo permita, la lectura de algún texto, mientras se ven antiguas fotos...) y si le apetece, que lo haga en compañía de otros seres queridos bien sea en persona porque estén compartiendo espacio físico o bien por videoconferencia, no es tan importante el cómo se hace sino el significado de lo que se hace