

COVID 19

PAUTAS PARA AFRONTAR LAS CONSECUENCIA PSICOLÓGICAS

Debido a la epidemia de COVID 19 nos enfrentamos a una situación que inevitablemente nos va a afectar psicológicamente. Existen estudios de experiencias similares por otras razones y las pautas siguientes tienen el objetivo de ayudarnos a paliar los efectos en nuestra salud mental y prevenir las consecuencias a largo plazo.

Todos vamos a sentir distintas emociones negativas en esta situación. Las más comunes serán la ansiedad, el miedo, la sensación de impotencia, la tristeza y el desánimo, la sensación de indefensión, la rabia y la desesperanza.

Todas ellas son emociones normales ante una situación nueva, amenazante e incierta. Lo importante es que sepamos regularlas para que no nos impidan la adaptación a la nueva situación.

1. Tenemos ya información suficiente sobre el virus, su forma de propagación y las medidas de prevención. La primera recomendación es que os mantengáis informados pero no estéis siguiendo el minuto a minuto de esta crisis. Utilizad medios fiables de información que en este caso, al ser una crisis de salud pública, son las autoridades sanitarias. Toda información que no esté validada por ellos puede crear alarmas innecesarias e incrementar vuestra ansiedad.
2. Centrad vuestra atención en lo que podéis hacer, no en el virus y sus consecuencias. Estableced vuestras rutinas de prevención y de actuación según la situación particular de cada uno y seguidlas.
3. NO ANTICIPÉIS posibles escenarios que no estáis afrontando. Centraos en el día a día.
4. Estableced RUTINAS de trabajo, ocio, ejercicio físico, contacto social, adaptadas a la nueva situación. Las rutinas nos dan seguridad y sensación de normalidad. Son muy importantes en situaciones como ésta porque nos permiten centrarnos en lo que controlamos y depende de nosotros. En concreto os recomiendo:
 - Mantener vuestro horario laboral los que estéis trabajando siempre que sea posible. Si hay una disminución en vuestra actividad,

buscad ocupaciones que tengan sentido e importancia para vosotros. Cada uno tenemos cosas que hemos ido posponiendo por falta de tiempo y puede ser el momento de acometerlas. Insisto, siempre que sean significativas y os hagan sentir bien.

- Dedicad al menos 20 minutos a ejercicio físico. Los que remais ya sabéis lo que teneis que hacer.
 - Mantened el contacto con las personas significativas: familia, amigos, compañeros de trabajo y de estudios. Afortunadamente tenemos medios no presenciales para mantener el contacto y en esta situación es importante compartir y sentirnos parte de un grupo. El grupo nos hace sentir protegidos y menos aislados. Intentad hablar de otros temas además del coronavirus, aunque es normal que habléis de ello y es bueno compartir cómo lo estamos afrontando cada uno. De la comunicación y la colaboración surgirán estrategias muy imaginativas.
5. Las rutinas son especialmente importantes para los niños y mayores. Hagamos un especial esfuerzo con ellos que necesitan más de esa seguridad y sensación de control porque les cuesta más entender esta situación excepcional. Es bueno que los niños sigan sus rutinas de clase y que participen en rutinas de la casa acordes a su edad. Importante también que se mantengan conectados con sus amigos siempre bajo supervisión paterna en el caso de las redes sociales. Para los que tenéis niños pequeños aquí va un [cuento](#).

https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf

Es importante que contestéis a las preguntas de vuestros hijos y mayores explicándoles en qué actividades concretas les va a afectar a ellos y dándoles la seguridad de que van a estar bien cuidados y atendidos en todo momento.

6. Pensamientos alternativos realistas y centrados en soluciones: ante la aparición inevitable de pensamientos catastróficos os recomiendo que recordéis lo que nos dicen los especialistas: este no es un virus mortal para la inmensa mayoría de la población, la mayoría de nosotros lo vamos a pasar como un proceso vírico más o menos intenso que puede durar varios días y no vamos a tener complicaciones. Más allá de eso, lo más

importante es que penséis en lo que podéis hacer cada uno de vosotros en cada momento según la situación en la que estéis. Haced siempre la misma reflexión: ¿Qué puedo hacer yo en estos momentos para protegerme y proteger a los demás?. Que cada uno conteste a esa pregunta con sus propias palabras y genere mensajes tranquilizadores: “Lo que yo puedo hacer ahora es..... y eso es en lo que voy a pensar.....” Os recomiendo que escribáis estos mensajes tranquilizadores en vuestro móvil o en papel y os los repitáis con frecuencia.

7. Mantened actividades que sabéis que os distraen y os relajan que os permitan centraros en cosas que no os mantengan en estado de alerta constante: música, lectura, películas, escribir, jugar, pintar, crear, programar... Cada uno lo que le ayude a conseguir ese objetivo.
8. Expresad y compartid vuestros sentimientos de empatía, cariño y apoyo a todas las personas de la manera que sepáis y podáis.

#Yomequedoencasa

COVID 19

PAUTES PER A AFRONTAR LES CONSEQÜÈNCIES PSICOLÒGIQUES

A causa de l'epidèmia de COVID 19 ens enfrontem a una situació que inevitablement ens afectarà psicològicament. Existeixen estudis d'experiències similars per altres raons i les pautes següents tenen l'objectiu d'ajudar-vos a pal·liar els efectes en la nostra salut mental i previndre les conseqüències a llarg termini.

Tots sentirem diferents emocions negatives en aquesta situació. Les més comunes seran l'ansietat, la por, la sensació d'impotència, la tristesa i el descoratjament, la sensació d'indefensió, la ràbia i la desesperança.

Totes elles són emocions normals davant una situació nova, amenaçadora i incerta. L'important és que sapiem regular-les perquè no ens impedisquen l'adaptació a la nova situació.

1. Tenim ja informació suficient sobre el virus, la seua forma de propagació i les mesures de prevenció. La primera recomanació és que us mantingueu informats però no estiguen seguint el minut a minut d'aquesta crisi. Utilitzeu mitjans fiables d'informació que en aquest cas, a l'ésser una crisi de salut pública, són les autoritats sanitàries. Tota informació que no estiga validada per ells pot crear alarmes innecessàries i incrementar la vostra ansietat.
2. Centreu la vostra atenció en el que podeu fer, no en el virus i les seues conseqüències. Establiu les vostres rutines de prevenció i d'actuació segons la situació particular de cadascun i seguïu-les.
3. NO ANTICIPEU possibles escenaris que no esteu afrontant. Centreu-vos en el dia a dia.
4. Establiu RUTINES de treball, oci, exercici físic, contacte social, adaptades a la nova situació. Les rutines ens donen seguretat i sensació de normalitat. Són molt importants en situacions com aquesta perquè ens permeten centrar-nos en el que controlem i depén de nosaltres. En concret us recomane:

- Mantindre el vostre horari laboral els que estiguen treballant sempre que siga possible. Si hi ha una disminució en la vostra activitat, busqueu ocupacions que tinguen sentit i importància per a vosaltres. Cadascun tenim coses que hem anat posposant per falta de temps i pot ser el moment d'escometre-les. Insistisc, sempre que siguen significatives i us facen sentir bé.
- Dediqueu almenys 20 minutos a exercici físic. Els que remeu ja sabeu el que heu de fer.
- Mantingueu el contacte amb les persones significatives: família, amics, companys de treball i d'estudis. Afortunadament tenim mitjans no presencials per a mantindre el contacte i en aquesta situació és important compartir i sentir-nos part d'un grup. El grup ens fa sentir protegits i menys aïllats. Intenteu parlar d'altres temes a més del coronavirus, encara que és normal que parleu d'això i és bo compartir com ho estem afrontant cadascun. De la comunicació i la col·laboració sorgiran estratègies molt imaginatives.

5. Les rutines són especialment importants per als xiquets i majors. Fem un especial esforç amb ells que necessiten més d'aqueixa seguretat i sensació de control perquè els costa més entendre aquesta situació excepcional. És bo que els xiquets seguisquen les seues rutines de classe i que participen en rutines de la casa concordades a la seua edat. Important també que es mantinguen connectats amb els seus amics sempre baix supervisió paterna en el cas de les xarxes socials. Per als quals teniu xiquets xicotets ací va un [conte](https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf).

https://marketing.editorialsentir.com/contenidosadicionales/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf

És important que contesteu a les preguntes dels vostres fills i majors explicant-los en quines activitats concretes els afectarà a ells i donant-los la seguretat que estaran ben cuidats i atesos en tot moment.

6. Pensaments alternatius realistes i centrats en solucions: davant l'aparició inevitable de pensaments catastròfics us recomane que recordeu el que ens diuen els especialistes: aquest no és un virus mortal per a la immensa majoria de la població, la majoria de nosaltres ho passarem com un procés víric més o menys intens que pot durar diversos dies i no tindrem complicacions. Més enllà d'això, el més important és que penseu

en el que podeu fer cadascun de vosaltres a cada moment segons la situació en la qual estiguen. Feu-vos sempre la mateixa reflexió: Què puc fer jo en aquests moments per a protegir-me i protegir als altres?. Que cadascun conteste a aqueixa pregunta amb les seues pròpies paraules i genere missatges tranquil·litzadors: “El que jo puc fer ara és..... i això és en el que pensaré.....” Us recomane que escriguen aquests missatges tranquil·litzadors en el vostre mòbil o en paper i us els repetiu amb freqüència.

7. Mantingueu activitats que sabeu que us distrauen i us relaxen que us permeten centrar-vos en coses que no us mantinguen en estat d'alerta constant: música, lectura, pel·lícules, escriure, jugar, pintar, crear, programar... Cadascun el que l'ajude a aconseguir aqueix objectiu.

8. Expresseu i compartiu els vostres sentiments d'empatia, afecte i suport a totes les persones de la manera que sapieu i pugueu.

#joemquedeacasa