



RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

EQUIPO DE INTERVENCIÓN EN LA COMUNIDAD

DORMIR EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Desde el equipo de intervención en la comunidad del Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires DXV es nuestro interés compartir la siguiente información:

Se observa como una de las problemáticas que comienzan a surgir durante el aislamiento social preventivo en relación a la pandemia del Covid – 19 la dificultad en conciliar y mantener un sueño que resulte saludable y reparador.

Entremezclado de las variadas emociones que atravesamos, los cambios de rutina, la falta de actividad física y la menor exposición a la luz natural es posible que se altere nuestro ritmo normal del sueño, conllevando a insomnio o dificultad para conciliar el mismo, mantenerlo durante toda la noche o provocando despertares tempranos.

El sueño es una herramienta fundamental de nuestro psiquismo para elaborar la angustia en las diversas situaciones de nuestra vida.

Para prevenir o mejorar el sueño en estos difíciles días:

- Intenta mantener un orden en los horarios y rutinas, limitando el tiempo que pasas recostado/a a las horas de sueño nocturno.
- Come en horarios regulares, evitando la sobreingesta de comida antes de acostarte y las infusiones como te, mate o café desde la tarde.
- También puede resultar beneficioso realizar ejercicio físico y llevar adelante alguna actividad que invite a la relajación o recreación al finalizar el día: yoga, meditación, escuchar música, leer, escribir o jugar en familia.
- Considera evitar ver o leer las noticias actuales en horarios nocturnos, minorizar el uso de medios tecnológicos en dicho momento y preserva buenas condiciones ambientales para poder dormir teniendo en cuenta disminuir la luminosidad y los ruidos.
- Ten en cuenta que el uso de alcohol, sustancia psicoactivas o fármacos no



indicados por un profesional médico podrían perturbar el sueño en vez de conciliarlo.

Si sientes que la ansiedad o la angustia dificulta el sueño puedes escribir todos aquellos pensamientos perturbadores que surgen para dar pausa a los mismos. Es posible que alguna vez el dormir resulte dificultoso, pero si se sostiene durante varias noches no dudes en consultar a un profesional de la salud mental.

Un buen descanso resulta esencial para atravesar de manera saludable la situación de público conocimiento en la que nos encontramos.

Equipo de intervención en la comunidad

#ELCOLEGIOACTIVOENLAEMERGENCIA



RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

EQUIPO DE INTERVENCIÓN EN LA COMUNIDAD

ES TIEMPO PARA VALIDAR NUESTRAS EMOCIONES

Existen tantos tipos de afrontamiento al aislamiento preventivo social y obligatorio como personas en el mundo.

En esta situación que nos encontramos viviendo es posible que atraveses diferentes estados emocionales y pensamientos como:

Miedo, angustia, incertidumbre, agobio, temor por la pérdida económica, enojo, ansiedad, pérdida del apetito o aumento en la necesidad de comer, beber o fumar. Risa sin motivo, intolerancia, dificultad para concentrarte, dificultad para dormir o necesidad de dormir en exceso, miedo a enfermarse o a que se enferme un ser querido, a no poder ser asistido o incluso a salir a la calle.

Es posible que experimentes el extrañar tus hábitos y rutinas o a las personas de tu entorno, desinterés por realizar tareas laborales, ganas de hacer cosas nuevas o ganas de no hacer nada, ganas de hablar con todo el mundo o ganas de no hablar con nadie con dificultad para vincularse con el entorno. Quizás tengas pensamientos de solidaridad y empatía.

También puede ocurrir que presentes malestares físicos, dolores por posturas incómodas o repetidas, dolor en el pecho, molestias estomacales, taquicardia, dificultad para respirar.

Pues si algo de esto te está ocurriendo en el cuerpo, en los pensamientos o identificas esas emociones estas atravesando lo esperable, porque como humanidad nos encontramos traspasando una situación inédita y novedosa que irrumpe violentamente en nuestras vidas, generando asombro, desconcierto, incertidumbre y llevándonos a vivenciar una situación límite.

NO hay una respuesta única.



El psicólogo estadounidense Daniel Goleman desarrolló en su libro, Inteligencia Emocional, que la misma se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, y manejar las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Explica la inteligencia emocional como una habilidad, capaz de ser aprendida y desarrollada. Desde esta perspectiva, los individuos tenemos la capacidad de identificar, comprender, regular y controlar las emociones, razonando con las mismas.

Al respecto el Dr. Daniel López Roseti en su libro Emoción y sentimientos expone que “no somos seres racionales, somos seres emocionales que razonan”.

Se hace imprescindible darle lugar y voz a las propias emociones, validarlas y habilitarlas. Cualquiera que ellas sean. Porque cuando percibo e identifico mis propias emociones es cuando puedo comprenderlas, manejarlas y, aún mejor, elaborarlas, transmitir las y compartirlas.

Para atravesar la situación desconocida que nos acontece hoy debemos recurrir a lo conocido: Conectarse con uno mismo, con su sentir y conectarse con los otros a través de ese sentir, pudiendo poner en palabra nuestras emociones, dialogarlas haciendo lazo con nuestro entorno de manera física o apoyándonos en las redes virtuales y comunicacionales que la tecnología nos ofrece.

Si le damos lugar a las emociones que la situación suscita ¿qué otras cosas podrán luego emerger? Poder indagarnos quizás sobre: ¿Dónde hago foco y a qué le doy tiempo, espacio y prioridad en mi vida? ¿Con quién comparto mis espacios? ¿A qué le doy valor? ¿Qué he elegido?

Y aún más... ¿Qué querré elegir después de que todo esto pase?

Porque esto también pasará.

Si bien son reacciones esperables, si pensás que no logras manejar correctamente tus emociones no dudes en consultar a un profesional de la salud mental.

Equipo de intervención en la comunidad

#ELCOLEGIOACTIVOENLAEMERGENCIA



RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

EQUIPO DE INTERVENCIÓN EN LA COMUNIDAD

USO ADECUADO DE LA INFORMACIÓN COMO MECANISMO PROTECTOR DE NUESTRO PSIQUISMO

El Dr. Selye definió, en el año 1936, que el estrés se manifiesta mediante una serie de alteraciones que conforman el Síndrome General de Adaptación, como respuesta normal y funcional del organismo humano.

Sin embargo, los estímulos estresores que presentan intensidad o persistencia generan un agotamiento e incapacidad de dar respuesta a los mismos pudiendo ocasionar el desarrollo de diversas patologías en los sujetos. Situaciones que representen un nivel de estrés sostenido favorecen en colocar a los sujetos en situación de vulnerabilidad con un alto riesgo somático y emocional.

Cuando nuestro psiquismo precisa afrontar un estímulo estresor operan diversos circuitos que pueden elevar nuestra ansiedad.

Sumado a las diversas emociones que nos atraviesan hoy en día debido a un estresor externo en común, el coronavirus Covid-19 y la necesidad de permanecer dentro de casa, aislados físicamente de nuestro entorno y alejados de nuestra rutina cotidiana, otro factor estresante es necesario de afrontar constantemente: Un exceso de información, muchas veces falsa, incompleta o ambigua a la que accedemos incesantemente gracias a las redes sociales y la tecnología.

El exceso de información puede actuar incrementando la señal de alarma, exagerando la respuesta de estrés y elevando la ansiedad, más que brindando un recurso de afrontamiento operativo y funcional, superando así nuestra capacidad mental y emocional para procesar y comprender dicha información.

La Organización Mundial de la Salud comunicó que nos encontramos en lucha contra una epidemia y también contra una infodemia. La misma tiene como negativa consecuencia generar pánico social elevando los estímulos estresores a los cuales hoy nos enfrentamos como individuos y como sociedad.



Si el miedo es una emoción básica que colabora en nuestra toma de conciencia y en la realización de conductas que colaboren en la prevención y en un adecuado afrontamiento en pos de la supervivencia, el pánico exacerbado puede conducir a conductas inadecuadas y deterioro en el estado mental de las personas.

Los psicólogos, como profesionales de la salud mental, debemos colaborar en promover una adecuada y responsable actitud de la población en relación a la información que se lee y se escucha, difunde y propaga. Una actitud que oriente en el uso de fuentes confiables, la corroboración de datos evitando difusión de contenido erróneo o falso y el consumo acotado de la información a la que se accede es función también de los psicólogos y psicólogas como agentes de la salud mental, colaborando en minorizar los factores estresantes que influyen en las personas ante la actual situación epidemiológica.

Equipo de intervención en la comunidad

#ELCOLEGIOACTIVOENLAEMERGENCIA