



Alerta ante los sentimientos de ansiedad y depresión



Fundación de Atención Integral Juvenil

FUNDAINIL



El aislamiento producto el COVID-19 puede alterar el estado de ánimo de las personas , los síntomas más frecuentes son la ansiedad (que es una mala gestión del miedo) y de depresión (que es una mala gestión de la tristeza), situaciones como la que vivimos agravan por lo general los síntomas,. En estas personas aparecen con mayor facilidad los sentimientos de soledad, miedo, incertidumbre o tristeza.

Algunos síntomas para estar alerta:

En cuanto a los síntomas cognitivos puedes encontrarte con: pérdida de memoria, problemas de concentración, pensamientos que producen preocupación constante y percibir solo lo negativo.

En cuanto a los síntomas emocionales puedes encontrarte con: cambios bruscos de humor y agitación. Así como tristeza excesiva tras mantenerte en contacto continuo con personas que sólo refieren un mismo tema: El coronavirus.

En cuanto a los síntomas conductuales puedes encontrarte con: cambios en hábitos de alimentación y de sueño debido a las jornadas actuales, conductas irresponsables y recurrentes para intentar calmar cualquier sintomatología ansiosa (como por ejemplo comer y/o fumar en exceso).

En cuanto a los síntomas físicos puedes encontrarte con: dolores de cabeza, náuseas, hiperventilar, cansancio y fatiga



Recomendaciones sobrellevar el aislamiento social y proteger su salud mental:

1 Reconozca las redes sociales como disparadores de ansiedad y evite creer en todos los mensajes que ve. Confíe únicamente en la información verificada, esta solo la encontrará en las autoridades médicas (Ministerios de Salud, Organización Mundial de la Salud), así como en medios de comunicación con amplia trayectoria.

2 Manténgase en contacto de manera virtual con amigos y familiares, pero no se obsesione con esto. Saturar las vías de comunicación con ellos (a través mensajes de WhatsApp o directos en Instagram, Facebook o Twitter) pueden inducirlos en estados de alerta y desesperación. Si usted mantiene la calma, contribuirá a que ellos también la conserven.

3 Aprenda a diferenciar entre un episodio de ansiedad y un ataque de pánico, ya que el segundo caso es un trastorno psiquiátrico que reúne varios síntomas y se deriva de una preexistencia que requiere, en buen número de casos, de tratamiento



farmacológico, mientras que el primero puede ser una reacción pasajera ante la avalancha de datos sobre el Covid-19, que podría ser contrarrestada con el apoyo de familiares y amigos.

4 Desvincule las reacciones de angustia ante la expansión del virus, que son consideradas como muestras emocionalmente esperadas, de las manifestaciones que no dependen de lo que está ocurriendo en el presente o del temor a lo que podría registrarse en el futuro cercano.

5 No confunda ansiedad con claustrofobia, dado que este último es el miedo irracional a lugares cerrados o restricciones de movimientos y requiere tratamiento psicológico y psiquiátrico, mientras que

el primero es una respuesta conductual a la situación de aislamiento y carencia de salidas de ocio.

6 Recorra al ejercicio en casa, los juegos de mesa, el dibujo, la pintura, la escritura, la danza, la música, la meditación o la cocina como métodos para reducir la sensación de ansiedad o aburrimiento. Mover el cuerpo le será vital para no quedarse en el mundo de las ideas.

7 Adopte la premisa de vivir un día a la vez, lo ayudará a reducir la tensión y la incertidumbre desencadenada por la formulación de preguntas que buscan encontrar respuestas inmediatas que no están disponibles todavía.



Qué puede hacer si está desanimado(a) o cree que puede estar deprimido(a):

8 Controle los periodos de revisión de los dispositivos móviles. Evite la dependencia informativa y reemplácela por actividades que beneficien su equilibrio al darle importancia no solo al plano mental, sino también al corporal, por ejemplo, al realizar estiramientos periódicos de sus piernas y brazos. Absténgase de observar redes sociales antes de la hora de dormir y, durante el día, póngase el límite de ver o leer noticias máximo tres veces.

9 No se quede en la cama todo el día ni se centre en pensamientos anticipatorios que puedan conducirlo a un estado de depresión. Báñese, use ropa limpia y mantenga su casa aseada.

10 Tome el silencio y la pausa como una oportunidad para sanar heridas internas o resolver asuntos pendientes. Evite discusiones innecesarias o controversias por asuntos políticos, religiosos o médicos. Dedique su atención únicamente a las actividades que lo hagan sentir bien.



Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.

Tome conciencia de sus pensamientos negativos y autocríticos persistentes e intente sustituirlos por pensamientos positivos. Felicítese por sus logros.

Relaje su cuerpo a menudo con técnicas de respiración profunda, meditación, relajación muscular o participe de actividades que le diviertan en casa .

Hacer ejercicio en casa también le puede ayudar a mantener la forma y disminuir la tensión. Recuerde que internet ofrece un sinfín de recursos para aprender y practicar muchas de estas estrategias

Intente hacer cosas que habitualmente le resulten entretenidas.

Hable con sus personas cercanas de su confi namiento si eso le alivia.•

Mantenga buen ánimo y considere que este aislamiento le puede resultar provechoso. Aun así, sepa que encontrarse triste, con ansiedad y preocupación entra dentro de lo esperable para esta situación. Acepte lo que siente y haga lo posible por manejarlo.

Bibliografía

Psicovida-10. Información útil y pautas y dinámicas para la población.
Realizado por psicólogas y psicopedagogas de España.

Consejos para sobrellevar la depresión en tiempos de covid 19.
Luis José Mendez González. Mayo 2020.

Señales de depresión durante la crisis del coronavirus.
Child Mind Institute.

CRÉDITOS

RESPONSABLE DE LA PUBLICACIÓN
M.S.C. profa. Ana Sánchez Mora
DIRECTORA FUNDAINIL

MATERIAL ELABORADO POR:
Psic. Eusebis Gómez

ASESORÍA LEGAL
Abog. Empereatriz Pasarella

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Ada Karina Silvera



RECUERDE:
La depresión se puede tratar.
Si cree que tiene depresión, pida ayuda.



Fundación de Atención Integral Juvenil

FUNDAINIL