

SALUD MENTAL Y CORONAVIRUS: LOS RETOS PARA VOLVER A LA NORMALIDAD

Autocuidado y responsabilidad

Primero hay que retomar nuestras vidas normales poco a poco, adhiriendo las medidas de sanidad a nuestras rutinas, esto hará que tomemos más tiempo del que estábamos acostumbrados para salir o llegar de la calle, pero sin exagerar. La exageración hizo que fuéramos presas del pánico que muy probable es la explicación a la locura que vivimos y que sacó lo mejor o lo peor de nuestras vidas.

Las medidas de higiene si las adoptamos de una forma práctica, lavarnos las manos, orear la ropa o lavarla continuamente, desinfectar zapatos con bandejas a la entrada de casa, limpiar lo que se pueda lo que traemos de afuera (repito sin exagerar ni en horas, ni en detergentes o cloro, ni en tensión) serán buenas costumbres que adoptemos a nuestro vivir y nos ayudará a conservar la salud, si exageramos serán la causa de otras enfermedades, por ejemplo limpiar mucho con cloro o alcohol también afecta el aparato respiratorio y hasta te puede dar broncoespasmo que si no sabes qué es vas a pensar que es un ataque del coronavirus y la desesperación puede traer consecuencias. Igual si los médicos se desesperan con los pacientes tampoco harán bien las cosas. Tenemos que tener en cuenta que sólo queremos prevenir el contagio, nada más no que queremos que el coronavirus dicte nuestras vidas como pretenden algunos así que hay que escuchar la información de muchas fuentes, una cuarentena que dure más de 40 días ya no es cuarentena, así que traerá la incertidumbre a nuestras vidas y reaccionaremos con sorpresa, rabia y nos va a alterar, por ello es importante ir retomando la vida normal poco a poco, sacando el temor porque nos va a paralizar y no nos dejará ser actores de nuestras propias vidas.

Una vez que detectemos las fuentes de estrés en nuestras vidas podremos hacer un buen balance, comer bien, descansar, distraernos, hablar a través de la tecnología con amigos y familiares, retomar el trabajo presencial y a través de medios tecnológicos acomodándonos paulatinamente en nuevos horarios, todo esto nos será de muchísima ayuda, así no perderemos límites ni estructuras. No perdamos nuestra perspectiva ante la pandemia, mantengámonos enfocados en lo que es real y en nuestros propósitos. Hay gente que podría sufrir de delirios de pobreza, obsesiones con la limpieza, obsesiones con el contagio y otros males que se dan por la activación del cerebro producto del miedo que necesitarán de ayuda profesional. Hay que detectar nuestras fuentes de temor para combatirlas con nuestra mente reflexiva y pensante.

No dejar que el miedo dirija nuestra vida

Al alimentar el miedo hará que éste rija la vida que llevamos, el miedo se combate con Fe, de que esto irá pasando y que tendremos buenas lecciones de vida, se alimenta el miedo sosteniendo un pensamiento negativo sobre lo que vendrá en el futuro, eso no está en nuestras manos, si en el pasado hemos sido capaces de salir delante de caos peores ahora porque va a ser diferente. Escuchemos medios que nos parezcan objetivos y que nos den buena información, no caigamos en la manipulación de quienes quieren aprovechar la situación para sacar provecho del pánico. Si la población cae en el pánico será presa fácil de grupos sin escrúpulos, esto no quiere decir que le restemos importancia a lo que está sucediendo, ningún extremo es bueno, ni enneguercerse ante lo que vivimos, ni pensar que no es nada, asustarnos sólo en la medida que sirva para protegernos.

Una vida con miedo no tiene valor, el ser humano fue diseñado para evolucionar a pesar de los obstáculos y ahí estriba nuestra grandeza, en la superación de pruebas y autodesarrollo. Hay guías que nos pueden ayudar busquemos los que sean confiables. La confianza sigue siendo un valor insuperable que con la Fe nos hacen funcionar de manera adecuada. Sí y sí! los valores ante un momento difícil crean resiliencia, la capacidad de sobreponernos, de resistir y sacar buenas lecciones de una situación de crisis. Creamos en nuestra capacidad de superación, esto es Fe!. Si dejamos de creer vamos a caer en el miedo, estrés, manipulación, etc., los males del siglo.

Combatir el aburrimiento

Ante la mal llamada cuarentena, porque ya llevamos más de 70 días en esto del encerramiento, a veces aparecerá el aburrimiento en nuestras vidas y es algo bueno porque significa que nuestro cerebro necesita retos, aumentar la creatividad, poner los cerebros en funcionamiento la mayor parte de veces tare buenas ideas, nuevas formas y aprovechamiento de reflexión y oportunidades. No es una quimera, ni algo ideal, el ser humano fue diseñado para evolucionar, no para quedarse estancado sufriendo, todo lo que se estanca es atacado por fuerzas externas.

Mantener la energía del cuerpo es mantener la energía del cerebro, se logra con el balance en varias áreas de vida, es no dejar que nuestro pensamiento caiga en la duda o miedo paralizantes, al ejercitar nuestros cuerpos ponemos en funcionamiento nuestros cerebros y las buenas ideas fluirán y se vencerá el aburrimiento. Entonces para mantener la energía en nuestra vida hay que comer bien, descansar, hidratarse, entretenerse, trabajar en las distintas áreas de vida que necesitan mejora, reflexionar, ver nuestras vidas en perspectiva positiva, reconectarnos con quienes somos y a donde vamos, es un trabajo increíble que vale la pena pasarlo. El ejercicio reitero es de suma importancia para mover nuestras ideas y energía mental. Y mantener a raya las ideas de qué pasa si nos enfermamos, esta idea sólo sirve para tomar ideas y acciones ante esta posibilidad y no para

causarnos terror, no caigamos en el autoterrorismo, que ya basta con el que recibimos de afuera, sólo necesitamos medidas para protegernos o para tomar en caso de que pasara lo que tememos.

Manejar conflictos

Algo que es inevitable al convivir con otras personas es el conflicto, es NORMAL, el conflicto se da porque no pensamos igual, y no es malo porque si es normal es para que algo nuevo se de, si sabemos escuchar, controlarnos y ceder un poquito se podrá negociar. Negociar es la estrategia más vieja que hay entre seres humanos, así evolucionan las cosas, poco a poco en terrenos viejos y nuevos, sólo hay cosas que no se negocian como que si tu hijo no quiere ir a clases, o si has operado a alguien y quiere comer comida pesada, o viajar y quiere tu permiso, hay gente que se desubica y quiere poner las reglas en todo a su manera, éste tipo de conflicto si no hay negociación ya no hay palabras después de la explicación sensata, aquí ya no hay transacción sólo no es posible. Entonces es importante mantenernos ubicados y enfocados para no caer en la irracionalidad.

Estamos en la época de la negociación, dentro de los ciclos de la catástrofe, negociación con nosotros, con los demás y con la vida. Al principio estuvimos en shock sin hacer nada, después entramos en paranoia y depresión, para pasar a la aceptación y por último a ser actores de todo esto con la información adecuada y real, para entrar en la fase de negociación. La negociación con nosotros mismos sobre las nuevas rutinas, nuevas formas de hacer las cosas, nuevos emprendimientos, negociación con los demás para que los círculos de trabajo, círculos de gestiones con colaboradores, clientes, amigos se den o se reestablezcan, y para reestablecer el círculo familiar que es el más importante. Seguir con la vida normal cuidándonos es lo que nos toca, es lo racional, pero nos repiten que la vida va a cambiar, la vida siempre cambia, el cambio es lo más real que vivimos, pero no nos dejemos manipular de quienes quieren imponer el terror.

Una salud integral integra lo económico también, así que no sólo se debe cuidar la salud física, mental, sino también la salud económica, y exaltándose por el gasto no es forma, hay que producir, trabajar, movernos....hay mucho por hacer!!!!!!

En las catástrofes se trabaja la contención, la contención de emociones desproporcionadas que agravan la situación y es lo que vivimos al prolongar la cuarentena y alarmarnos con noticias de terror, el terror empeora las cosas, cuánta gente se habrá muerto al caer presas del pánico y hacer cosas irracionales. También se trabaja la resiliencia, sacar lo mejor de la gente evitando hacer más grave lo que ya está difícil, evitando las peleas, amenazas dentro de las familias, entre amigos, y en la comunidad, normal es estar afectados y agresivos, pero es un deber el controlarnos y ser racionales. Si no se nos da controlarnos necesitamos ayuda profesional ya que en momentos como éstos es vital el autocontrol.

Una parte importante es mantenerse bien informados y los que nos parezca extraño investigarlo de buenas fuentes, escuchar todas las partes que nos informan y sacar conclusiones racionales y equilibradas. No podemos parar la vida por una pandemia, ya estuvieron los 70 días más que suficientes sino vendrán cosas peores, más hambre, más enfermedad. Los gobiernos necesitarán que haya gente de buen nivel y pensante que ayude en la organización de la comunidad con buena información y adecuadas regulaciones, ya que medidas de pánico son manipuladoras y

desequilibrantes. No somos islas actuamos en grupos, en comunidades y aunque no nos veamos frecuente con mucha gente nos une una historia y un pensar.

El manejo de crisis y catástrofes necesita de personas entrenadas, bien informadas, de buena fe, que se mantengan conectadas con los lugares de ayuda, y los gobiernos se ocupan de ésta parte, nosotros como comunidad debemos ayudar, trabajar nuestra parte y ganarnos el derecho de exigir respuestas. Entender las situaciones de crisis nos va a ayudar a procesar todo éste problema en que nos encontramos hoy, nuestra opinión es importante, nuestro razonamiento es importante.

Resumen práctico

Debemos hacer lo que nos toca y aportar a la comunidad con lo que pensamos, cada opinión importa, el manejo de la catástrofe no está en nuestras manos pero sí está el cuidarnos, no caer en el terror, ayudarnos a nosotros mismos y ayudar a los que nos rodean, trabajar o emprender con las armas que tengamos sin paralizarnos, velar por los que podamos y con lo que podamos. Los que estamos a cargo de la Salud Mental debemos saber manejo en situaciones de crisis y contención emocional, así también prestar ayuda a esos pacientes que con Covid 19, u otras patologías presenten ansiedad o depresión que complican los tratamientos, combatiendo el pánico también porque un médico con terror no le sirve a nadie, **el esfuerzo debe ser en conjunto**, comunidad, médicos, pacientes, y gobernantes, no perder la cabeza ni sobredimensionarnos.

Pautas de autocuidado: Estar pendientes de sus emociones, y dolores, buscar ayuda física o psicológica si la necesitan, hay que enfatizar esto, mucha gente por ayudar a otros no se cuida a sí misma. La gente que ha pasado por un incidente grave necesita descansar, comer bien, disiparse un rato, y tratar de funcionar lo antes posible, es decir volver a sus rutinas para no desconectarse de quienes son y la vida que llevaban, cuanto antes lo hagan mejor. Los cuidadores, intervinientes externos y gente de ayuda en el desastre también debe cuidarse para poder seguir ayudando. En la fase de readaptación es muy importante que en el medio circundante hayan grupos de ayuda con pautas psicoeducativas que las promulguen con el ejemplo y empatía. Es especialmente importante desconectarse a ratos de lo sucedido y retomar algunas de las cosas que nos gustaban de la naturaleza, relajarse, respirar y enfocarnos en cosas positivas para reestructurarnos.

DRA. ROCÍO ALVAREZ FERNÁNDEZ

MÉDICO PSIQUIATRA

CLÍNICA KENNEDY SAMBORONDÓN