



**CUIDANDO NUESTRA
SALUD MENTAL EN
TIEMPOS DE COVID-19**



Respuesta Emocional

En nuestra vida diaria a los seres humanos generalmente nos tranquiliza pensar que tenemos algún grado de control y certeza sobre las cosas, por lo que encontrarnos en medio de esta incertidumbre aumenta significativamente nuestros temores. Esta reacción es normal, ya que es una respuesta biológica. Además, al permanecer en casa se alteran rutinas y dinámicas que nos brindaban equilibrio.

Reacciones comunes durante esta pandemia:

- Ansiedad
- Preocupaciones financieras
- Temores relacionados a nuestra salud o la salud de nuestros seres queridos
- Irritabilidad o impaciencia
- Tristeza
- Apatía
- Sensación de irrealidad o desconexión con lo que ocurre a nuestro alrededor

¿Qué es la preocupación?

Las personas tenemos una capacidad impresionante para pensar en eventos futuros. "Pensar en el futuro" significa que podemos anticipar problemas u obstáculos, y esto nos brinda la oportunidad de planificar o buscar soluciones. Por ejemplo: el lavado de manos y el distanciamiento social son cosas útiles que podemos decidir hacer para prevenir la propagación del virus.

No obstante, preocuparse es una forma particular de pensar en el futuro que a menudo nos hace sentir ansiosos o aprensivos, y ocurre principalmente cuando pensamos en los peores escenarios y sentimos que no podremos hacerles frente.

¿Cómo se siente la preocupación?

Cuando nos preocupamos pueden aparecer cadenas de pensamientos o “películas” mentales, que progresan en direcciones catastróficas e improbables. Algunas personas sienten que la preocupación es incontrolable, como si tuviese vida propia.

Quizá muchos de nosotros hayamos notado recientemente que pensamos en los peores escenarios. Sin embargo, la preocupación no es algo que se queda solo en nuestras mentes, cuando se vuelve excesiva la sentimos también en nuestros cuerpos, a través de síntomas como:

- Tensión o dolor muscular
- Dolores de cabeza
- Palpitaciones, frecuencia cardíaca aumentada
- Suspiros, sensación subjetiva de falta de aire
- Inquietud, incapacidad para relajarse
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para dormir
- Cambios en el apetito

¿Hay diferentes tipos de preocupaciones?

Puede ser útil o inútil, los profesionales de salud mental a menudo ayudan a sus pacientes a distinguir entre preocupaciones reales vs. preocupaciones hipotéticas.

Las preocupaciones por problemas reales se refieren a problemas que necesitan una solución en el presente. Por ejemplo, pensar “No tengo suficiente comida en casa para los próximos días” o tener a alguien en casa con síntomas de COVID-19 que requiera un espacio para aislamiento o cuarentena.

Las preocupaciones hipotéticas sobre la actual crisis de salud podrían incluir pensar en los peores escenarios, como por ejemplo: ¿Qué tal si millones de personas mueren? ¿Qué tal si enfermo y termino conectado a un ventilador? ¿Qué tal si pierdo mi trabajo?

No hay una cantidad correcta o incorrecta de preocupación. Sin embargo, concluimos que se convierte en un problema cuando nos hace sentir desmoralizados, agotados o nos impide funcionar normalmente en el día a día.

Si siente que se está volviendo algo excesivo, ya sea porque ocupa la mayor parte de su día, o porque nota síntomas físicos como los descritos, se recomienda buscar maneras de reducir el tiempo que pasa preocupándose y tomar medidas para mejorar su salud.

¿Qué puedo hacer?

- Recuerde que somos animales sociales, necesitamos relacionarnos y en este momento eso va a requerir algo de creatividad. Procure realizar al menos alguna actividad diaria que involucre a otras personas para evitar el aislamiento. Por ejemplo, manteniéndose en contacto por videollamada con familiares o amigos.
- La preocupación y la ansiedad nos aleja de actividades placenteras o reconfortantes. Es como si nuestro cerebro estuviese atorado en modo de supervivencia o de peligro inminente. Sugerimos que saque tiempo para realizar alguna actividad que le resulte agradable, como oír música, ver una película, iniciar una nueva serie, cocinar o leer un libro.
- Manténgase ocupado. Sentirnos productivos mejora nuestro estado de ánimo, limpie, organice, repare algo en casa, deshágase de cosas que ya no necesita, ayude a un amigo, hágale un favor a alguien que lo necesite.
- Identifique si su preocupación es sobre un problema real o hipotético. Si tiene muchas preocupaciones hipotéticas, recuerde que su mente se está enfocando en problemas que no podrá resolver en este momento, por lo que pierde tiempo y energía valiosa, quizá útil para resolver o ayudar a otros a resolver problemas actuales. Encuentre maneras de dejar pasar la preocupación y enfocarse en otra cosa.

- Practique el *mindfulness*. Tener una atención plena en el presente lo puede ayudar a tener un ancla cada vez que la mente divague sobre el futuro. Permítase disfrutar una comida en familia, el calor del hogar, incluso sentir gratitud por todo lo que aún tiene en medio de esta adversidad.

Por último, si nada de lo anterior funciona, no dude en contactar a un profesional de salud mental que pueda evaluarlo y sugerirle algún tratamiento.

Nuestra respuesta a la pandemia de COVID-19 debe incluir estrategias enfocadas en nuestra salud tanto física como mental. Esto se traducirá en una reducción del impacto social, económico y mejorará nuestra capacidad de sobreponernos como país. Ánimo!

Sociedad Panameña de Psiquiatría