

Pautas psicológicas a seguir

Decálogo para afrontar adecuadamente el coronavirus desde la perspectiva psicológica



Gestión del miedo y la ansiedad al contagio del Covid-19

Dada la alerta sanitaria que está viviendo todo el mundo, y la Región de Murcia, el Colegio Oficial de Psicología quiere aportar a la población las siguientes recomendaciones:

- 1. Estar bien informado**
Siempre hay que buscar la información de fuentes válidas y contrastadas, siendo necesario acudir a fuentes fiables como son el Ministerio de Sanidad y la Consejería de Salud de la Región de Murcia, o a través del portal de la OMS sobre el coronavirus.
- 2. Evitar la sobreinformación y las noticias no contrastadas**
Es suficiente con la información recogida de las fuentes oficiales, **no** siendo conveniente estar continuamente buscando y leyendo información al respecto. Esto en vez de provocar una respuesta positiva en la persona va a generar un aumento de la sensación de riesgo. Hay que evitar por ello tanto la sobreinformación como el alarmismo o sensacionalismo que puedan transmitirse en algunos medios.
Así mismo debemos de tener cuidado con las noticias que pueden circular en las redes que no están contrastadas, y evitar ser también nosotros propagadores de las mismas.
- 3. Confía en los sanitarios**
A medida que se vaya aportando información contrastada desde el ámbito sanitario se seguirán las pautas que se vayan aconsejando, de manera que iremos adecuando nuestras conductas a lo que científicamente se valore conveniente para nuestra prevención.
No deben de tomarse precauciones innecesarias que conlleva el crecimiento del miedo y la angustia por parte de quien se excede en medidas innecesarias.
- 4. Estar atento a los posibles síntomas**
Ante cualquier signo que pudiera ser sospechoso, como fiebre, tos o dificultades respiratorias, hay que comunicarlo a las autoridades y seguir sus instrucciones. Pero hay que evitar saturar los servicios y urgencias médicas, así como estar continuamente consultando o acudiendo a los hospitales o centros de salud.
- 5. Un poco de humor viene bien**
Cierta grado de humor ayuda a que el miedo se mantenga a raya. Todos hemos compartido en estos días algunos de los mensajes que han aparecido en la red y que ayudan a tener una visión más distendida de la situación.
- 6. Adaptar tus hábitos**
Aunque tengas que permanecer en cuarentena, es importante que sigas manteniendo las rutinas y hábitos lo más posible, por ejemplo, mantener unos horarios de sueño, cuidar la alimentación, hacer ejercicio, mantenerse en contacto con las personas del entorno social y familiar a través del teléfono, ya que la continuidad de las relaciones sociales va a facilitar el tiempo que tenemos que estar reclusos.

Seguir las recomendaciones con respecto a las distancias personales, y evitar reuniones en el número de asistentes que se vaya señalando por las autoridades sanitarias.

Y en todo lo que sea posible mantener al máximo las rutinas y vida normalizada, siempre compatibles con las recomendaciones sanitarias.

7. **Informar adecuadamente a los más pequeños**

Hay que informar a los niños de manera veraz, adecuando la información a su desarrollo evolutivo y capacidad de comprensión.

8. **Reconocer los sentimientos** de angustia y miedo que provoca, pero trabajar para que **no resulte invalidante** para la persona.

Es normal sentirse confundido, y algo temeroso ante tantas noticias sobre algo que resulta desconocido y puede resultar amenazante para la salud. El miedo tiene su papel, pero puede llegar a interferir nuestra capacidad de gestión y sobre todo puede ser muy negativo que haya una sensación colectiva que en vez de ayudar en el proceso redunde negativamente en la gestión de la situación, por ejemplo, a nivel sanitario, porque puede llevar a sobrecargar los servicios.

Los psicólogos explican que el miedo es una respuesta adaptativa que nos ayuda a mantenernos alerta y a tomar las medidas necesarias para minimizar riesgos, ya sea por la vía de evitar el peligro o de buscar la manera de afrontarlo. Por eso instamos a no rechazarlo ni taparlo.

9. **Echa mano de tus capacidades de afrontamiento y tu experiencia**

Todos contamos con experiencias previas en las que nos hemos tenido que enfrentar a situaciones de ansiedad o miedo, y hemos contado con recursos para superarlas, por lo que hay que poner en marcha esas capacidades para poder afrontar de manera positiva esta nueva situación.

10. **Compartir nuestros sentimientos y acudir a un profesional de la psicología** cuando sea necesario.

Es bueno compartir y hacer visibles nuestros sentimientos, hablarlos con el entorno y en caso de que la angustia sea elevada o no encontremos las capacidades de afrontamiento adecuadas, sería conveniente abordarlo con un profesional de la psicología, a fin de poder encauzar esa angustia, así como evitar “el contagio” a nuestro entorno.

#quédate en casa