



Recomendaciones y consejos para ayudar a controlar la ansiedad en relación al coronavirus

Información de utilidad al respecto de la ansiedad:

La respuesta de ansiedad es un sistema de alarma funcional que nos prepara para actuar y promover nuestra seguridad. Sin embargo, este sistema de alarma puede tener consecuencias disfuncionales cuando el individuo percibe como altamente peligrosa una experiencia interna, y acompaña esa percepción con mecanismos de elevada activación psicofisiológica que refuerzan la reacción disfuncional.

Síntomas de ansiedad elevada:

1. Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca. 2. Sudoración. 3. Temblor o sacudidas. 4. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia. 5. Sensación de ahogo. 6. Dolor o molestias en el tórax. 7. Náuseas o malestar abdominal. 8. Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo. 9. Escalofríos o sensación de calor. 10. Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueo). 11. Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo). 12. Miedo a perder el control o de “volverse loco.” 13. Miedo a morir.

Recomendaciones y consejos para ayudar a controlarla (prevenir un nivel muy elevado):

- Mantener los horarios del sueño.
- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables (organismos oficiales, instituciones prestigiosas) y en momentos del día establecidos (por ejemplo, al mediodía o a la tarde, y no tanto al despertar o antes de dormir).
- Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Proponerse aprender algo nuevo a través de tutoriales o cursos online, hay muchos gratuitos y de calidad.
- Hacer una rutina de ejercicios físicos periódica en casa, siempre tomando en cuenta que es una situación especial.
- Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.
- Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueven pensamientos negativos y catastróficos y le imponen a nuestra mente un sobreesfuerzo.
- Ser considerado con uno mismo, con sus estados emocionales, teniendo presente que los cambios de rutina tan abruptos, la incertidumbre y la amenaza de la pandemia afecta nuestro estado emocional por más saludables que seamos. Considerar que esto mismo le ocurre a los demás, por lo tanto, intentar ejercitar la tolerancia con nosotros mismos y con los demás.
- Las personas somos seres rutinarios, sociales y valoramos la previsibilidad. Tengamos presente que la pandemia en pocas semanas alteró todo esto.
- El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla positivamente.
- El armado de nuevas rutinas es un desafío, requiere flexibilidad y tener en cuenta que es un esfuerzo el cambio de rutinas muy abrupto.

- Si se tenés menores cercanos, es importante hablar con ellos. Conversar sobre la información oficial sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta. Recordá que la familia y los afectos observan nuestras emociones y comportamientos.
- Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y divertimento que promuevan emociones positivas.
- Si vivís en espacios reducidos y en familia, no los sobreexijas con tareas. Tené presente que respetar la cuarentena es ya un esfuerzo en sí mismo y como tal es valioso. Conversá en familia sobre el sentido altruista de las conductas responsables, para que tengan sentido los esfuerzos.
- Buscá ayuda adicional. Si sentís muchos nervios, tristeza o ansiedad, busca a un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.

En caso de sentir la aparición repentina de varios de los síntomas mencionados, recordá:

- Aceptá lo que estás sintiendo, no luches en contra.
- Pensá en las veces que te has sentido esas sensaciones y realmente no te pasó nada (son las mismas reacciones que suceden cuando se hace actividad física intensa).
- Intentá relajar tus músculos.
- Pensá de donde proviene el miedo y escribí tus pensamientos.
- Desmentí los pensamientos falsos que generan más ansiedad.
- Enfocáte en lo bueno y aferráte a un pensamiento que te genere esperanza
- Consultá con un profesional. El Equipo de Orientación del Colegio está a disposición.