

¿Miedo y ansiedad por la crisis del coronavirus? Estos son los consejos de los psicólogos para tranquilizarte

Prestar atención a los cuidados relacionados con la prevención de la transmisión y tratar de mantener la calma, entre los factores clave según los psicólogos.

12 de marzo de 2020

Frente a la incertidumbre que generan este tipo de situaciones de emergencia sanitaria y reordenamiento social, el Colegio de Psicólogos de Madrid emitió esta misma semana un comunicado para superar el malestar emocional aportando consejos tanto para las personas que no tienen relación directa con el virus como para los que sí lo están.

Si no estás afectado por la enfermedad

Aquí la ansiedad puede manifestarse de varias formas: con nerviosismo, agitación, estado de alerta; no poder dejar de pensar en otra cosa; necesitar estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre el coronavirus; dificultad para desarrollar labores cotidianas. También se percibe en aquellas personas a las que les está costando conciliar el sueño y a las que les «cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio».

Frente a esta situación, el colegio de psicólogos propone:

Identificar pensamientos que puedan generarte malestar. «Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional».

Reconocer nuestras emociones y aceptarlas. «Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita».

Cuestiónate: busca pruebas de realidad y datos fiables. «Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas».

Informe a sus seres queridos de manera realista. «En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcione explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión».

Evita la sobreinformación. «Estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente».

Contrasta la información que compartas. «Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales».

Cómo autocuidarse en estos casos: los colegiados de la comunidad de Madrid recomiendan mantener «una actitud optimista y objetiva». Evitar hablar permanentemente del tema, apoyarse en familia y amigos y a ayudar a familiares y amigos a mantener la calma y un pensamiento «adaptativo a cada situación», además de procurar llevar una vida normal en la que no se alimente el miedo de los demás.

Si perteneces a la población de riesgo según las autoridades sanitarias.

Aquí el colegio de psicólogos propone:

Seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. «Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios».

Informarse de forma realista.

No trivializar su riesgo «para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad».

Tampoco magnificarlo. Ser precavido y prudente sin alarmarse.

Si te recomendaran medidas de aislamiento, ten presente que «es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos».

Genera una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que te gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).

Si estás padeciendo la enfermedad

Además de seguir las recomendaciones anteriores, los colegiados apuntan varios puntos clave para el autocuidado:

Maneja tus pensamientos intrusivos. «No se ponga en lo peor anticipadamente».

No te alarmes innecesariamente. «Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando».

Cuando sientas miedo, apóyate en la experiencia que tienes en situaciones similares. «Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito».

El teléfono como foco de ansiedad

«Tengo ansiedad porque todas las conversaciones, grupos de WhatsApp, telediarios y *timelines* de redes sociales (bueno, menos Instagram, que como siempre va más a su bola) van sobre el mismo tema. Es imposible escapar del bucle en ningún momento», explica Lucía Benito, una barcelonesa embarazada de cinco meses que está sufriendo malestar emocional y físico por el ciclo informativo y la alarma sanitaria del coronavirus. Lucía, como buena parte de la población, está trabajando en remoto desde casa. «Como embarazada echo de menos más información específica sobre cómo nos afecta, he leído cosas contradictorias sobre los efectos del virus en la gestación. Tengo un poco de taquicardia por las noches (aunque es normal tenerla durante mi estado) y me cuesta bastante concentrarme en el trabajo», añade. Lucía no está sola. «No veo la tele pero es imposible aislarse, tengo la ansiedad disparada», explica Cristina González, trabajadora social en un ayuntamiento de la provincia de Barcelona. El coronavirus ha invadido chats familiares en los que se prodigan notas de audio, bulos, sobre supuestos desbordamientos hospitalarios. Está en fotos virales de supermercados vacíos que ridiculizan a ciertos sectores de la población. También en memes racistas sobre la epidemia y es el protagonista de los brotes de histeria en conversaciones de WhatsApp, donde se especula con supuestos cierres aéreos o de fronteras sin ningún tipo de confirmación oficial o gubernamental.

Abrir las redes sociales estos días no es tarea fácil, en especial para aquellas personas que conviven con elevados índices de ansiedad. «Me siento agotada, me va a estallar la cabeza. Estoy telebrajando en casa y conectarme a redes o mirar el móvil me genera muchísima ansiedad», explica Laura Montes, una trabajadora del sector de la comunicación de 38 años. Su situación se engloba dentro de la población de riesgo. «Los pacientes que previamente tienen un trastorno obsesivo compulsivo (TOC) o sufren de ansiedad generalizada son población de riesgo a nivel psicológico en este momento y estamos recibiendo muchísimas consultas en relación a la incertidumbre que les genera el coronavirus. Tanto para ellos como para el resto es importante mantener la calma, no ser alarmista y seguir las recomendaciones que se dan desde sanidad», aconseja la psicóloga Silvia García Graullera, experta en trastornos de ansiedad y directora del centro PSICIA.

Aprender a reconocer tus miedos

«El miedo no es una emoción 'mala' de por sí», aclara el psicólogo Rafael García. «Lo que es 'malo' es que aparezca cuando no es adaptativo (en una situación donde no corremos riesgo); que no aparezca cuando sería adaptativo que lo hiciese (en una situación de riesgo) o que aparezca con una intensidad tal que nos bloquea» advierte antes de analizar

la sensación de malestar emocional generalizado por la alarma sanitaria. Una situación excepcional en la que la brecha social y de cuidados también incide. No es lo mismo afrontar una llamada a la reclusión con cuidado de niños y teletrabajo sin ningún tipo de ayuda que con la posibilidad (y dinero) para tenerla.

Nuestras experiencias y traumas pasados, además, pueden influir de forma problemática en este periodo extraordinario. «El hecho de haber vivido situaciones traumáticas (en el caso que nos concierne hablaríamos de enfermedades propias o ajenas o muertes de seres queridos) puede alterar la relación que tengamos con nuestro mundo emocional y, desde ahí, vivir el miedo en este caso desde un lugar inapropiado», adelanta. Para García, lo importante es poner contexto al miedo al que nos enfrentamos en este momento. «Para manejar la ansiedad frente a la alarma sanitaria creo que sería importante que cada uno escuchase el mensaje de su miedo. ¿Ese miedo sería a contagiarse y morir, a contagiar y matar, a que se contagien nuestros seres queridos, a una pérdida económica, al aislamiento, a estar desabastecido, a sentir el rechazo, a no poder asumir responsabilidades de cuidado...? Sería importante conocer a ese miedo: si es un miedo antiguo; si es nuevo o si lo ha aprendido de alguien».

Controlar el consumo de información (con fuentes fiables)

Los consejos de García pasan por poner contexto a nuestros miedos y tratar de calmarlos «recursos personales que nos regulen emocionalmente» y un consumo de noticias limitado, poniendo el foco en medios de comunicación oficiales. «La búsqueda excesiva de información es una acción que nos ofrece el control para calmar el miedo, pero que paradójicamente lo aumenta puesto que alimenta lo obsesivo frente a lo racional. Hacer un uso adecuado de la información (sobre todo aquella que provenga de medios oficiales) y concederle un espacio mental también adecuado nos puede ayudar a transitar por las circunstancias actuales de una forma lo más sana posible».

Buscar fuentes fiables es otra recomendación de la psicóloga Yolanda Cuevas Ayneto. «Debemos limitar la exposición a los medios de comunicación. La información nos aporta seguridad pero si nos empachamos nos confunde y aumenta la vulnerabilidad. Pero, recuerda, ser vulnerable no anula tus recursos», apunta. La psicóloga, como remedio, aconseja «practicar el autocuidado» en este estado excepcional con el autoconocimiento. «Se puede aprender a calmar tu mente de esos pensamientos de ansiedad anticipatoria, pensamientos alarmistas y pesimistas. Se puede conectar con tu respiración, sentir el aire entrar y salir, su recorrido y cada vez que te vayas a esos pensamientos volver a llevar la atención a la nariz ese lugar por donde entra y sale el aire. Una y otra vez, sin dejarte llevar por los juicios. No se trata de no tener pensamientos sino de saberlos acompañar y soltar».