

LA CARA PSICOLÓGICA DEL CORONAVIRUS: DONDE TODOS PODEMOS AYUDAR

Soy Vanessa Abrines, Psicóloga sanitaria núm 16642. Creo que los aspectos psicológicos de todo lo que está sucediendo con el coronavirus, son esenciales para todos nosotros. Os paso la guía psicológica de lo que suele sucedernos a todos en estos casos para que podamos ayudarnos unos a otros, que es de lo que se trata.

De repente, lo que decían que era una “gripe más” está requiriendo un rápido e impredecible cambio de hábitos en todos nosotros. Y ¿qué pasa cuando esto sucede?. Que me siento en peligro y siento que las personas a las que quiero también lo están. Eso hace que nuestro organismo dispare una **respuesta natural de defensa**.

El estado natural de defensa va desde la **negación** (“no está pasando nada en realidad...”) al **pánico** (“vamos a morir todos...”), y la oscilación a veces entre estos dos estados. Ninguno de los dos extremos va a ayudarnos a nosotros mismos ni a otros, por lo que hemos de conocer lo que pasa en nuestro cuerpo para poder actuar de forma responsable.

¿En qué consiste la respuesta de defensa, lo que es **normal** que sienta estos días?

- Lo normal es que sienta **confusión, inestabilidad, sensación de no realidad a veces, incluso caos**.
- Lo normal es que tenga **pensamientos contradictorios**, desde “esto es una tontería” a “me voy a aislar de todo”.
- Lo normal es que tenga muchas **dudas sobre cómo actuar** (“si salgo a la calle no soy responsable, pero si me quedo en casa, no voy a soportar la ansiedad...”).
- Lo normal es que quiera estar todo el rato **hablando** del coronavirus y viendo las **noticias en tiempo real**...o lo contrario, en algunos casos, no querer saber nada del tema.
- Lo normal es que tenga **miedo** (aunque eso no significa que vaya a pasar nada malo, sino que el miedo es humano y forma parte de la vida).
- Lo normal es que algunas personas sientan ansiedad por la sensación de **pérdida de libertad** (como si me sintiese acorralado).

Es importante que aprendamos a pasar del **ESTADO DE DEFENSA al ESTADO DE COOPERACIÓN** para ayudarnos a nosotros mismos y los demás. Las pautas más indicadas en los dos casos sería:

- **Ayudarme a mí mismo:**

- **Ser consciente de mis sentimientos y aceptarlos en mi cuerpo.** Voy a sentir inestabilidad, confusión, dudas...y miedo seguramente. Sentir miedo no es peligroso, y no hay que huir de sentirlo porque es normal en estos momentos.

- **Planificar rutinas en casa:** como el cambio de hábitos es muy brusco (teletrabajo, no coles...) nuestro cerebro se descompensa porque está acostumbrado a sus rutinas y tienen que modificarse de golpe. Nuestro cerebro quiere predecibilidad y como no podemos dársela en cuanto al tiempo que tardaremos en volver a la normalidad, hay que dársela con pequeñas rutinas diarias que sé que puedo mantener, día a día, mientras el virus va remitiendo:
 - Rutinas diarias de **ejercicio físico:** en casa también podemos movernos, aunque sea haciendo gimnasia con youtube. El ejercicio físico es el gran aliado de la mente.
 - Rutinas diarias de **cuidado físico:** dormir a las horas habituales aunque no vaya a clase o a trabajar y comer a las horas que solía hacerlo antes.
 - Rutinas de **aprendizaje:** leer, aprender algo nuevo...para que mi cerebro continúe estimulado.
 - Rutinas de **desconexión de las noticias:** es muy importante no saturarnos de información. Si estamos 24/7 escuchando lo mismo, nuestro cerebro se satura y aumenta el malestar y la confusión. Es bueno estar bien informado, pero a la vez tener momentos de ver una serie o jugar a algo... que nos permita desconectar del tema.
 - **Rutinas sociales:** Los demás es lo mejor que tenemos para estar bien. Compartir momentos, conversaciones, cocinar juntos... ayuda mucho a convivir con la incertidumbre. Los demás son nuestra fuerza. Está demostrado que la unión y el cariño entre las personas compensa el impacto de los estresores.
 - **Evitar conflictos innecesarios:** cuando estamos irritados o confusos, también es fácil que saltemos a la mínima. En estos momentos es mejor no “entrar al trapo” de pequeños conflictos, ya que esto nos satura aún más.
 - **Tomar decisiones día a día desde la responsabilidad y no desde el miedo.** No es divertido no salir a la calle, ni tener la sensación de pérdida de libertad. Pero con esta sensación, y asumiendo que es normal, tenemos que decidir lo que es mejor para todos,

y eso es lo que las autoridades sanitarias dicen que tenemos que hacer.

- **Ayudar a los demás:** (y los demás no es una masa desconocida. Son mis padres, mi pareja, mis abuelos, mis amigos, mis profesores, mis médicos, mis vecinos...):
 - **Escuchar** a las personas que se sienten asustadas, sin enfadarnos con ellas por eso. Ayudándoles a entender que **sus sentimientos son normales y que no están solos.**
 - **Soy el modelo del otro, me guste o no.** Cuando estamos en una situación de incertidumbre y sentimos confusión, nos fijamos en los demás. Lo hacemos sin querer. Si estoy en la farmacia y el de delante compra 4 cajas de paracetamol, me voy a asustar de forma automática y voy a tender a hacer lo mismo. Si el de delante compra 1 caja, voy a sentir más tranquilidad y responsabilidad. **No sólo los virus se contagian, los sentimientos y los comportamientos también.**
 - Así, **ayudo a otros siendo responsable, siguiendo las pautas de las autoridades sanitarias** para que siga habiendo comida y fármacos para todos, para que mi ansiedad no contribuya a que otros se asusten aún más y salgan corriendo a saturar los hospitales. Tenemos que ayudar a los sanitarios y **todos somos protagonistas en esta ayuda.**
 - Ayudar a los demás en la **construcción de pequeñas rutinas**, como a nivel individual y en que no estén expuestos constantemente sólo a información alarmante, que aumenta sus estados de malestar.
 - Cuidar la información que compartimos por **redes**. Sólo aquello que aumente la responsabilidad de todos y no el pánico es lo que deberíamos compartir.

Cuidarnos unos a otros es lo que nos toca y en nuestra sociedad, hemos demostrado a lo largo de diferentes episodios de nuestra historia (como sucedió por ejemplo en el 11M) que somos solidarios y que sabemos hacer equipo. Esa es nuestra verdadera fuerza.