

HOSDIP

Hospital de la Dirección de Previsión de Carabineros de Chile

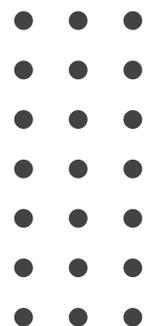


PDI
POLICÍA DE INVESTIGACIONES
DE CHILE



MANEJO DE LA ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA

Equipo de Psicología Clínica
Servicio Neurología / Neurocirugía
HOSPITAL DIPRECA
2020



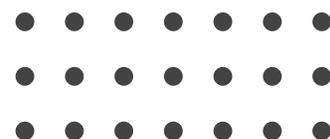


MANEJO DE LA ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA

La ansiedad es una respuesta natural y transitoria de todos los seres humanos, ante estímulos que interpretamos como peligrosos y que nos ayuda a estar en una actitud de alerta para escapar o defendernos de dicho peligro inminente.

Para que cumpla su objetivo, es necesario mantenerla dentro de un límite que podamos manejar y que no sea ella la que nos maneje a nosotros.

Durante la pandemia, existe un aumento de los trastornos de ansiedad, los que pueden ir desde síntomas leves que afectan un ámbito de nuestra vida, hasta un trastorno de ansiedad generalizada, que repercute en diferentes áreas. La incertidumbre de lo desconocido, el temor a enfermarnos o que se enferme un ser querido, el quedarnos sin trabajo o sin dinero suficiente, incluso el miedo a la muerte, son ideas que nos pueden mantener “alerta” y con la necesidad de “defendernos” de este enemigo potencialmente peligroso llamado COVID-19.



¿Cómo podemos reconocer cuando la ansiedad se nos ha escapado de las manos?

- ● ● -Estar más irritable o con poca tolerancia, lo que puede generar peleas o discusiones al interior de nuestro hogar.

- ● ● -Sentirse muy acelerado o inquieto a nivel físico.

- Aumento del deseo de comer (diferente al hambre real), especialmente la conducta de "picoteo".

-Sentir que el tiempo no nos alcanza para hacer todo lo que planificamos, sentirnos desorganizados o que estamos perdiendo el control en nuestra vida.

-Preocupación excesiva por algún tema, que no logramos sacar de nuestra mente.

-Dificultad para concentrarnos o presentar bloqueos mentales.

-Tensiones musculares que se acumulan principalmente en la zona del cuello.

-Dificultades para conciliar el sueño.

-Sensación de angustia que se puede concentrar en el pecho.

-Ideas catastróficas o sensación de que algo malo puede pasar.

-Estar hiperalerta frente a cualquier síntoma físico e interpretarlo como peligroso.

Lo más importante para manejar la ansiedad, es sentir que tenemos las cosas bajo control, lo que hoy en día es muy complejo, pero podemos hacerlo a través de los siguientes consejos:

-Cumplir con las medidas de cuidado y protección, como lavado de manos frecuente, uso de mascarilla y distanciamiento social.

-Evitar la sobre exposición a las noticias o redes sociales.

-Tener una rutina diaria, donde respetemos horarios de comida, sueño e higiene personal.

-Realizar actividad física.

-Si estamos trabajando desde la casa, darnos descansos sin pantallas.

-Conversar con nuestros amigos y familiares frecuentemente, estar en cuarentena no significa aislamiento social.

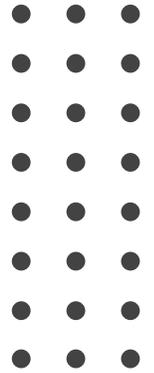
-Recurrir a la lectura, manualidades, juegos de mesa o cualquier actividad simple que nos distraiga.

-Realizar ejercicios de relajación, respiración o meditación durante el día.

-Darse autoinstrucciones, que consisten en frases positivas que nos decimos a nosotros mismos cuando aparecen pensamientos invasivos negativos en nuestra mente.

-Crear imágenes positivas en nuestra mente, que nos inspiren paz y tranquilidad, puede ser un lugar que conozcamos o hayamos visto antes, como un paisaje marino o campestre.

-Evitar la automedicación, un remedio que es bueno para una persona no necesariamente lo es para todos.



Si a pesar de recurrir a estos consejos, se siente sobrepasado(a) o incapaz de controlarse a si mismo, debe consultar con un especialista, ya que podría estar necesitando otro tipo de terapia, que podría ser farmacológica o psicológica.

