

¿SOBRELLEVAMOS EL ENCIERRO?

El distanciamiento social al que nos vemos obligados ante la Pandemia del Coronavirus nos ha colocado abruptamente en una nueva realidad, nuestro mundo es hoy las paredes de nuestra casa. Realidad impuesta, no buscada, que por momentos puede hacernos sentir reclusos, enclaustrados, lejos del aire libre y del disfrute social-familiar-laboral, sin conocer cuándo termina el encierro y cuál es el fin de la historia. Ante esta situación pueden ser razonables el desasosiego, la incertidumbre, el tedio y por momentos, para algunos, estados de desesperación.

Acercamos algunos consejos útiles que podemos tener en cuenta para ir llevando mejor la cuarentena.

Se aconseja:

- Planificar una rutina cotidiana de: higiene personal, actividades del hogar, trabajo a distancia, pasatiempos o actividades que nos agraden e interesen. El aseo personal, bañarnos, vestirnos y “arreglarnos” eleva nuestra autoestima. Estudios demuestran que si llevamos una vida con rutinas planificadas nos sentimos menos encerrados y más entretenidos. El orden externo influye en el orden interno, el ser humano necesita rutinas.
- No pasar todo el día hablando del coronavirus, ni leyendo o viendo videos o información relacionadas al tema, aunque esté muy presente. Una información responsable es oportuna, debemos seleccionar aquellas que provengan de médicos o personal de salud pública y evitar consumir mensajes de los que no se conoce el origen y pueden carecer de veracidad. La sobreinformación puede llevar a la angustia y/o preocupación desmedidas. Debemos buscar otros temas de interés.

- Encontrar, dentro de las actividades que planificamos para nuestro diario vivir, aquella o aquellas que nos hagan sentir útiles, generalmente nos reconforta y da mayor sentido a nuestra vida.
- Ser más conscientes de nosotros mismos, por ejemplo, para detectar pensamientos negativos o pesimistas que nos aíslan más y nos llevan a sentirnos más deprimidos y desesperanzados. Seamos auto disciplinados, alejemos los pensamientos negativos y la queja, ocupemos nuestra mente con cosas productivas o placenteras. Ayuda, por ejemplo, hacer una lista de frases positivas y dejarlas a la vista en nuestro diario vivir.
- Hablar con alguien sobre nuestras inquietudes o problemas nos alivia y nos da la posibilidad de ver otras miradas que aporten a nuestra perspectiva, asimismo nos ayuda a sentirnos menos solos y más apoyados.
- La imposibilidad de salir puede generar mucha ansiedad y hacer que consumamos desmedidamente alimentos, golosinas, tabaco, alcohol u otras sustancias psicoactivas que nos pueden llevar a lo largo de la cuarentena a un consumo problemático. Pidamos ayuda o brindémosla a aquellos que nos la solicitan o que comparten nuestro hogar para disminuir ansiedades que se tornan incontrolables. Tengamos en cuenta los consejos antedichos.
- Ser creativos, echar mano a la imaginación. Trabajar, cocinar, darle una mano en los deberes u obligaciones a nuestros hijos, decorar la casa, inventar juegos en grupo o si estamos solos proponerlos a otros a través de videollamadas con amigos o familiares, etc. La creatividad nos ayuda a adaptarnos en forma positiva a las diversas circunstancias.

- Alimentarnos y dormir bien.
- No modificar la rutina de sueño puesto que alteramos nuestras rutinas habituales, el biorritmo y posteriormente nos costará mucho más volver a nuestros horarios.
- Hacer ejercicio físico contrarresta la ansiedad, la angustia, desestresa y mejora nuestro estado de ánimo. Activa nuestro cuerpo, mejora nuestro funcionamiento cerebral y aumenta la sensación de bienestar.
- Procurar el diálogo constructivo en todo momento. La convivencia en la cuarentena puede suscitar dificultades en las relaciones interpersonales puesto que las emociones son más intensas y estamos más susceptibles e irritables. Tengamos presente que podemos sobredimensionar las cosas, dialoguemos, busquemos soluciones y tareas en equipo con producciones colectivas que incentiven y desarrollen la pertenencia y la integración.
- Practicar actividades intelectuales es muy positivo. Estudiar, trabajar, leer, escribir, pintar, etc., esto ocupa horas, baja el estrés y la ansiedad, eleva la autoestima y mejora el humor.
- Reservar tiempo para uno mismo, ya sea en autocuidado, en elegir la película o libro de nuestro agrado, para reflexionar, estar atento a lo que sentimos y lo que nos pasa. En la planificación del día incluyamos tiempo para nuestro detox individual.

- Formar equipo con los nuestros. Si no estamos solos en esta cuarentena adaptémonos a la nueva situación en equipo, promoviendo un ambiente de confianza, cooperando en vez de competir. Aceptar el líder positivo natural que promueva el ordenar y la distribución de roles productivos y beneficiosos para el colectivo.
- Tomar conciencia que es necesario cumplir con las recomendaciones dadas por el sistema de salud y con aquellas medidas que determine el estado para ser cumplidas colectivamente ante la pandemia, es nuestra principal responsabilidad. Ser solidarios nos hará sentir mejor, más útiles y protegidos.

QUEDÉMONOS EN CASA.

ANAHÍ VERGA.

PSIC.