

# Distanciamiento Social

## Nueva Normalidad

Coronavirus

Emergentes

Emergencia

??



*...Algunas claves de protección*

## Sabías que...

*...Las personas que experimentan mayores niveles de malestar tienen más riesgos de desarrollar consumos problemáticos....*

## ... ¿Qué sucede con el cambio brusco en nuestra escena cotidiana?

- La irrupción de la emergencia sanitaria genera un impacto que conmueve integralmente a las personas, familias y sociedad en su conjunto. Ello puede ocasionar consecuencias en múltiples dimensiones; sociales, económicas, familiares, psicológicas, físicas.
- Es posible se expresen malestares intra e interpersonales, como el predominio, por un tiempo, de sensaciones de pérdida y caos.
- Aparecen en algunos casos impactos psicoemocionales, como ser, aumento de estrés, miedo, ansiedad, agobio, angustia, tristeza, culpa, autorreproche, irritabilidad, sentimientos de vulnerabilidad, depresión, paranoia, claustrofobia, alteraciones del sueño y la alimentación. En algunas situaciones pueden presentarse alteraciones cognitivas, tales como problemas de atención y concentración, dificultad para realizar tareas automáticas, olvidos, sentirse embotados, rumiación de ideas (dar vueltas sobre el mismo tema sin poder controlarlo), preocupación excesiva por uno mismo y por los demás. Efectos físicos como dolores de cabeza frecuentes, fotofobia, hiperventilación, alergias, falta de energía, sensibilidad frente a los ruidos, es posible aparezcan. El clima familiar puede verse afectado negativamente, potenciando problemas vinculares pre-existentes y tensiones.

- Quienes padecen problemas crónicos de salud en general y salud mental en particular, pueden experimentar un agravamiento de su situación.

## ¿Cómo ayudarnos y ayudar a otros?

- Cómo cuidarte y cuidar a los otros, debe ser el centro de tu atención. Focalízate en aquello que depende de ti, antes que, centrarte en lo que no controlas; aseo, vestimenta, ejercicio, nutrición, cuidado de miembros de tu familia, tiempos de desconexión y libre, sueño.
- Conéctate con amistades y seres queridos. En tu casa intenta organizar momentos de disfrute compartidos y otros de aislamiento y distracción personal. Comunícate con seres queridos más alejados, por videollamadas, etc., pues es importante te sientas en "red"ado y parte de un grupo. No estás solo.
- Fomenta una comunicación reflexiva, abierta, sin juicios de valor. Ayudará a que te sientas confiado y con mayor autocontrol.  
Escuchar, conversar, compartir y preguntar sobre lo que nos preocupa, expresar emociones y sentimientos, con familiares, amig@s, compañer@s, etc., en tu casa o a distancia, promueve acercamiento, contención, libera tensiones.
-  Permanecer en actividad te protege. El equilibrio entre el tiempo libre y la actividad fomentará tu salud física y mental. Promueve, en medio de tus posibilidades, la creatividad, el cultivo de tu propia persona; proyectos personales, laborales, académicos, artísticos.  
Mantenerse productivos, tener proyectos y realizar actividad física, constituyen valiosos factores de protección ante el malestar general, en particular, en

relación a consumos problemáticos (drogas, alimentación, juegos on line, otros).

- ✚ Intenta gestionar tus pensamientos negativos, ser consciente de ellos; asume que la realidad se puede construir y responder de diferentes maneras.
- ✚ El conflicto puede verse como oportunidad. Escuchar lo que este momento deja emerger y ya estaba allí; encontrar nuevos sentidos a este escenario; conectar demandas y respuestas alternativas ayuda a resignificar, transitar la etapa y pensar el futuro.
- Recuerda que en esta etapa la prioridad es mantener el mayor nivel posible de salud integral. El cambio necesario en la vida cotidiana lleva a ralentizar ritmos y rutinas, a disminuir la actividad física acostumbrada y, a sostener mayores horas de convivencia. Ello puede derivar en distintos órdenes de conflictivas. Se recomienda que se pospongan todas aquellas dificultades o problemas que puedan ser abordados en otro momento, focalizando el mantenimiento de la salud.

Escucha lo que estás sintiendo. Si experimentas malestar y no estás pudiendo manejar tus emociones, no dudes en buscar apoyo. Recuerda que el distanciamiento social es para cuidarte; hay personas y lugares disponibles para tu ayuda.

**...Pensando en los niños, niñas y adolescentes...**

- Los niños, niñas y adolescentes de cualquier edad, expresan emociones especialmente intensas en la situación actual.

La modificación en sus rutinas, formas de acceso a su educación, de expresión, esparcimiento, juego, oportunidades de encuentro con sus grupos de pares, puede llevarlos a experimentar ansiedad, estrés, incertidumbre, retraimiento, angustia, tristeza, inseguridad, desmotivación, enojo, irritación, aburrimiento, carencia de estímulos y sostén. Si bien también, pueden vivir favorablemente la suspensión de aquellas rutinas algo tediosas y, en los casos que sucede, más horas en compañía de familiares o seres queridos.

- Los adultos referentes pueden alentarles a expresar si no se sienten bien o están preocupados en exceso. Recordarles que es posible hacer diversas cosas para cuidarse a sí mismos y a los otros.
- En caso de que expresen sentimientos de excesiva preocupación, es conveniente ayudarles a tomar distancia, combinando de manera equilibrada el conversar, con distracciones que les agraden y den tranquilidad.
- Mantener rutinas diarias es importante para todos, más aún para los niños y adolescentes, pero flexibles. Las rutinas brindan estructura, contención, seguridad, pero resulta adecuado dotarlas de flexibilidad. Se ha de priorizar el bienestar y la salud mental, que impactan en los pensamientos y sentimientos en esta etapa de alta exigencia.
- Se crearán estructuras nuevas para estos días. Es importante para los niños y niñas conocer cómo será su jornada. Cuál será el tiempo para el trabajo y cuál para el juego; aportando asimismo se conjuga con la

comunicación a distancia con sus amig@s y la ayuda en tareas de la casa.

- En el caso de niños y niñas en el entorno de 10 años, se les puede invitar a participar en la construcción de la estructura de su jornada, marcando qué componentes debe incluir la misma, para luego intercambiar y acordar. De esa manera se fomenta su autonomía, creatividad y disfrute.
- En adolescentes, puede ser conveniente manejar con mayor flexibilidad el uso de las pantallas, en un momento de mayor disponibilidad de tiempo y menores fuentes de distracción. No obstante, resulta importante controlar el tiempo de uso, pudiéndose generar acuerdos acerca de cómo se administrará dicho uso.
- Se jerarquiza mantener la mayor unión posible entre los niños, niñas, adolescentes y sus padres, madres y/o referentes adultos. Establecer entre ellos una comunicación sin juicios de valor, habilitante de la escucha de sí y del otro. Intercambiar acerca de los sentimientos, pensamientos y comportamientos de cada uno, apoyándose mutua y afectivamente.

## **En el escenario actual se intensifican factores de riesgo que aumentan la probabilidad de manifestar consumos problemáticos**

*...drogas, juegos on line, ludopatía, alimentos, compras....*

- Estos riesgos en el actual escenario pueden incidir en el desarrollo de nuevas experimentaciones de sustancias psicoactivas como, modificar pautas de consumo de quienes ya las usan.

*(Algunos datos preliminares de investigación, arrojan que el consumo de drogas se vería aumentado en su frecuencia y cantidad, en quienes ya consumían.*

*El alcohol, tabaco, marihuana y psicofármacos, aparecen como las sustancias que presentan mayores prevalencias de consumo durante el distanciamiento social.*

*Los jóvenes serían quienes experimentan mayores niveles de malestar psicológico en esta etapa. Fuente: Investigación, Psic. Paul Ruiz (docente Udelar, integrante ANII) La Diaria; abril 2020).*

- Ello puede impactar asimismo, en conflictivas familiares que se asocien.
- Este es un tiempo oportuno para reflexionar y conversar con familiares, amig@s y personas queridas, sobre el momento presente en general y de manera más específica, sobre el cuidado de la salud. Aparece como escenario propicio para dialogar y sensibilizar sobre las conductas de consumo problemáticas, en particular, drogas.
- Es importante tener presente que los niños, niñas y adolescentes pueden verse afectados de distintas

maneras por ver a sus familiares consumiendo alguna sustancia psicoactiva, o estar bajo el efecto de alguna de ellas.

- Resulta adecuado, analizar las conductas de consumo, identificando las situaciones o momentos en los que se recurre a él, para buscar construir posibles respuestas alternativas a dichas situaciones cuando sea conveniente.
- La disponibilidad de las sustancias constituye también un factor de riesgo. Es aconsejable no tener a la vista sustancias psicoactivas, como por ejemplo alcohol, tabaco, marihuana, psicofármacos.
- Los riesgos asociados a usos de drogas durante la emergencia sanitaria actual, se ven potenciados por algunas vías de administración, que aumentan posibilidades de contagio, tales como, compartir material para fumar; inhalar o vapear.
- Las personas que transitan por usos problemáticos de sustancias, pueden ver acentuadas, en la actual situación, las dificultades y vulnerabilidades que tienen que enfrentar de manera ordinaria. Entre otros, el acceso/demanda a servicios de apoyo; gestión de síndromes de abstinencia; co-morbilidades físicas y psicológicas; problemas de salud crónicos (enfermedades cardíacas, respiratorias, sistema inmune deprimido, etc); estigmatización, exclusión; conflictivas familiares vinculadas; debilitamiento de redes sociales.

- Si te encuentras ya en un tratamiento, no tiene que ser interrumpido, sino continuar con los planes de atención.

Es importante ponerte en contacto con el profesional que te atiende, para tu seguimiento, más allá de la modalidad que se considere adecuada al momento.

Recibir la escucha y poder expresar lo que estás transitando, constituye de por sí un apoyo; ayudará a que gestiones tus impulsos y construir tus respuestas frente al malestar.

- Si tienes problemas asociados al consumo, ésta puede ser una oportunidad para intentar superarlos. Tal vez puedas transitar de manera más tranquila una etapa inicial de malestar, para luego sentirte mejor y construir salidas.

...Es propicio alentar a quienes tienen conductas de consumo, a reducir los riesgos y daños asociados y/o detenerlos, como medidas de protección, colaborando a acercar información de apoyo profesional a quienes lo demanden...

## Estamos a tu lado...

## Recursos de ayuda

### Si tienes problemas asociados a usos de drogas:

- Es **obligatorio** que tu mutualista o ASSE brinde atención sobre este tipo de problemática

- \*1020 Gratis desde tu celular las 24 horas - Línea de entrada a la RENADRO (Red Nacional de Drogas)

- Dispositivos Ciudadela - Montevideo e Interior: Centros de información, asesoramiento, diagnóstico y derivación en drogas.

Consulta en el sitio de la Junta Nacional de Drogas los servicios actualizados a la situación de emergencia COVID-19:

[www.gub.uy/junta-nacional-drogas](http://www.gub.uy/junta-nacional-drogas)

Tienes allí disponible, el mapa georreferenciado de Dispositivos Ciudadela de todo el país. Agéndate por el \*1020

## Otros sitios de interés en el marco de la Emergencia

### Sanitaria Covid-19

0800 1919	Coronavirus
0800 7263	MIDES – Apoyo canastas de INDA
0800 0277	BPS – Prestaciones Económicas
0800 0767	ASSE – Línea de Vida - Prevención del suicidio
0800 4141	Violencia basada en género
0800 5050	Maltrato infantil
2400 0302 int. 5609	Maltrato a adultos mayores
0800 7005	Defensa del Consumidor

### Facultad de Psicología, CEIS, Udelar.

Espacio de acompañamiento psicológico para personas solicitantes de refugio y refugiadas (extensible a migrantes), en el marco de la emergencia sanitaria Covid19. Acompañamiento psicológico individual, dirigido a personas adultas (18 años o más).

**Agendar consulta: 091333915**



## Fuentes bibliográficas

- Informe. Eckert, Alissa; Higgins, Dan. CDC Phil (Centers for Disease Control and Prevention). U.S.A. 2020.
- Guía: Apoyo frente a las adicciones durante esta epidemia de Coronavirus. Asociación de salud mental y psiquiatría comunitaria; Asociación española de neuropsiquiatría; Asociación por el derecho a la salud. Bilbao, España. Abril, 2020.
- Artículo “¿Cómo afecta el aislamiento el consumo de drogas?”. Psic. Paul Ruiz. La Diaria. 11 de abril, 2020.
- COVID 19 - Edición especial. El Diario Médico. Florida, Uruguay. Abril, 2020.

### Compilación y elaboración

Psic. Ana Castro - Psic. Anahí Verga

Mayo, 2020