

Pandemia y salud mental

Es de público conocimiento la expansión a nivel mundial del covid-19. Todos los canales de noticias y las distintas redes sociales nos informan, pero también saturan nuestra capacidad de procesamiento psicológico al respecto. Debido a ello, deseamos transmitirles otro tipo de información. No referida en este caso a las medidas de prevención de un potencial contagio, ya hartamente conocidas por ustedes, sino una que tenga como objetivo otro tipo de cuidado, también de significativa importancia.

Se trata de nuestra SALUD MENTAL. Desde **Clínica Privada Banfield** queremos hacerles llegar algunas recomendaciones (basadas en una guía básica difundida por la facultad de psicología de la UBA) acerca de cómo afrontar nuestra coyuntura actual.

- En primera instancia, destacar que comúnmente pueden despertarse y potenciarse los siguientes sentimientos:
 - **Angustia y Ansiedad:** Dichos sentimientos son promovidos por el contexto de incertidumbre generalizada en el que estamos inmersos. La angustia es la principal respuesta psíquica frente a toda sensación de incertidumbre, más aún en relación a nuestra situación actual, inédita a nivel mundial. Nos invaden preguntas tales como: ¿Cuándo cesará la etapa de expansión viral? ¿Se encontrará pronto una cura? Y en relación a nuestro país: ¿Cuánto durará la cuarentena? ¿Cuándo volverán los chicos al colegio? ¿Qué pasará con el trabajo/economía? Esta respuesta psíquica suele presentarse acompañada de síntomas físicos, tales como:

taquicardia; sensación de opresión en el pecho; sudoración excesiva; dificultades para respirar.

- **Miedo:** Consecuencia de lo manifestado líneas arriba, proliferan preguntas y cuestionamientos temerosos, tales como: ¿Me enfermare? ¿Será grave? ¿Y si se enferma algún ser querido? Si bien se presentan a nivel social en general, suelen incrementar su intensidad en aquellas personas que pertenecen al grupo de riesgo (también de quienes lo rodean).
 - **Frustración/impotencia:** Consecuencia de que no dependa directamente de nosotros que la situación actual se revierta, teniendo una injerencia moderada nuestro comportamiento individual. Como resultado de la frustración e impotencia, aparece el **enojo**.
 - **Sensación de encierro y soledad:** Puede potenciarse sobre todo en aquellas personas que viven solas y tienen una vida social activa.
 - **Tristeza:** La sucesión o combinación de los sentimientos antes señalados, puede derivar en un incipiente pero significativo ánimo triste.
- A fin de **afrontar** de la mejor manera posible los sentimientos recién enumerados, recomendamos:
- **Intentar mantener el ritmo sueño-vigilia y demás hábitos cotidianos tal como se los sostenía previamente a la determinación del aislamiento social, preventivo y obligatorio.**

- ***Intentar mantener el contacto con su círculo social a través de llamados telefónicos, videollamadas de whatsapp u otro tipo de aplicaciones digitales (Skype, Zoom).***
- ***Respecto al acceso a la información, chequear siempre que se trate de medios oficiales tales como los ministerios de salud, tanto a nivel nacional como provincial. Otra fuente confiable es la SADI (sociedad argentina de infectología), la cual difunde a través de su página de facebook videos informativos y la posibilidad de contactarlos (vía mail y mensaje de Messenger).***
- ***Asimismo, intentar restringir cuantitativamente el acceso a la información sobre el covid-19 (hacerlo una vez al día y no por las noches), ya que los canales de noticias y redes sociales se refieren al tema prácticamente las 24 hs del día, potenciando así nuestra ansiedad.***
- ***Intentar ser lo más flexible que se pueda en relación a la modificación de nuestros hábitos. También ser paciente con los seres queridos con los cuales se convive, particularmente con los niños, con quienes hay que hablar para mantenerlos (dentro de sus posibilidades y edades) informados de la situación actual que atravesamos.***

Pautas de alarma que ameritan el contacto y/o consulta con un profesional de la salud mental (psiquiatra y/o psicólogo)

- ❖ ***Sentirse muy nervioso y/o irritable.***

- ❖ **Mantener insomnio crónico.**
- ❖ **Presentar una tristeza marcada y constante (especial atención en este punto a quienes padecieron o padecen de un trastorno depresivo).**

Lic. Leonel Sosso

Psicólogo. Especialista en psicología clínica.

(MN:40.019/MP:72.223).

Dra. María Martha Zicavo

Especialista en psiquiatría y psicología médica.

(MN: 119.264/MP: 228.700)

Y todo el Staff de Clínica Privada Banfield.

Contactanos.