

COVID-19

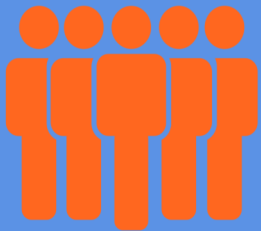
Bienestar psicosocial en una situación de aislamiento



¿Qué debo tener en cuenta en una situación de aislamiento para mi bienestar?1

La mejor manera de mitigar los efectos de COVID-19 es el aislamiento social, ya que ayuda a contener la propagación del virus y garantizar la seguridad de todos. Se pueden realizar varias prácticas para reducir el estrés y la ansiedad que puede crear esta situación.

- Sentir estrés, tristeza, angustia, ira y ansiedad es normal. Descubra por qué está aislado y comprenda la importancia de hacerlo. Este período no durará para siempre y tiene un propósito.
- Realice actividades que disfrute y para las que normalmente no tiene tiempo, aproveche la oportunidad de aprender algo nuevo, reanude los contactos y mantenga las rutinas tanto como sea posible, con los ajustes necesarios.
- Manténgase informado, pero evite prestar demasiada atención a los medios. No creas todo lo que se comparte contigo. Elija fuentes confiables de información, como la Dirección General de Salud (DGS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Protéjase y proteja a los demás: comuníquese regularmente con su familia y amigos por teléfono o plataformas de comunicación en línea.
- Mentes sanas en un cuerpo sano: realice actividades físicas simples, como yoga, danza y ejercicios de fortalecimiento muscular. Mantenga una dieta balanceada.
- Evite el uso de drogas o bebidas alcohólicas y trate de mantener horarios regulares del sueño y de alimentación durante este período.
- Están disponibles canales de soporte como la línea SNS24 y los sitios web DGS y OMS. Pida ayuda si cree que es necesario y ofrezca ayuda si ve a un miembro de la familia en apuros. Recuerda que no estás solo.
- Si tiene más de 70 años, tenga especial cuidado y evite salir. Pídale ayuda a un familiar o vecino con lo esencial, por ejemplo, ir de compras o ir a la farmacia. Recuerde que disminuir las visitas familiares tiene un propósito de protección y es una medida temporal. Intente realizar videollamadas para comunicarse con sus seres queridos.
- Mantenga una dieta saludable, una buena higiene del sueño y no olvide los medicamentos que suele tomar. No dude en pedir ayuda si tiene dificultades.
- Si tiene niños a cargo, comience explicando qué es el virus y cómo se transmite, en un idioma que entienda, ayude al niño a sentir que puede ayudar a combatir el virus (el cuidado que podemos tomar es un arma poderosa en combatir esta enfermedad), explique cómo puede protegerse y proteger a los demás, validar sentimientos de ansiedad, miedo, frustración y aburrimiento y fomentar una actitud positiva (usar juegos, historias, videollamadas con amigos y familiares) , transmitir esperanza y seguridad para el futuro.



¿Qué puedo hacer para aumentar la resiliencia en mi comunidad?

Los sentimientos negativos que causa la pandemia de COVID-19, junto con las innumerables incertidumbres asociadas con la situación, y la sensación de falta de control, contribuyen al aumento de creencias erróneas, estereotipos y estigma social, siendo un factor de riesgo para la cohesión social. La protección mutua y la proactividad social son esenciales:

- Tenga en cuenta que COVID-19 es un fenómeno global, que puede afectar a cualquier persona, sin excepción, todos pueden estar en riesgo de infectarse.
- Cumplir estrictamente con las recomendaciones de la DGS y promover, con familiares y amigos, incluso a distancia, la adopción de comportamientos protectores, higiene de manos y espacio, etiqueta respiratoria, distancia social y aislamiento.
- Manténgase informado y actualizado, eligiendo fuentes de información creíbles, como DGS y OMS. Use las redes sociales con conciencia y responsabilidad, sin compartir información o imágenes que no provengan de fuentes confiables.
- Tenga en cuenta que la información errónea aumenta el estigma y la discriminación, lo que resulta en un aumento de los comportamientos de riesgo que refuerzan la propagación de la enfermedad. Temiendo el rechazo social y la violencia, las personas pueden no buscar asesoramiento de salud de manera oportuna, desvalorizar recomendaciones o tratar de ocultar situaciones y comportamientos riesgosos.
- Sea empático y solidario. La solidaridad colectiva y la cooperación son una herramienta importante para aliviar la ansiedad y el miedo.
- Mantener contacto con familiares, amigos y la comunidad a través de la comunicación a distancia, sin olvidar quién es más vulnerable, más aislado o institucionalizado.

Información de: Ordem dos Psicólogos Portugueses - <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/covid19>