

GUÍA FÁCIL PARA EL AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO FRENTE A LA SITUACIÓN PROVOCADA POR EL COVID 19- CORONAVIRUS. EDICIÓN 1

En esta situación provocada por el COVID-19, estamos viviendo nuevos acontecimientos casi a diario, donde no tenemos apenas tiempo para procesar toda la información que nos proporcionan nuestros sentidos y los distintos medios de comunicación/redes sociales.



Saber controlar nuestras emociones y estados de ánimo resultará de vital importancia para poder afrontar estos días de forma estable y con cierto control.

Esta **guía** está pensada para que **nos mantengamos en forma y nos ayude a cuidarnos psicológicamente** durante los próximos días.

Para **Cruz Roja** es muy importante que **todas las personas que estáis acogidas con nosotros y nosotras podáis sentiros seguras y seguros**. Será el personal de la Cruz Roja quien **siempre os facilitará la información veraz y contrastada** con las autoridades del país y ante cualquier cuestión no dudéis en ningún momento contactar con nosotras y nosotros.

Es muy importante que seamos **capaces de cuidar nuestras emociones** y que **siempre que lo necesitemos solicitemos ayuda** a las personas que nos rodean, así como, al personal de la Cruz Roja que está y seguirá estando presente para todo lo que necesitéis.

Es **común** que las personas que estamos afectadas por una situación de crisis o de emergencia como la que vivimos en España ahora mismo **suframos reacciones emocionales muy intensas**.



Comprender que estas reacciones emocionales son respuestas normales a estos acontecimientos anormales, puede contribuir a que podamos controlar con **efectividad nuestros sentimientos, emociones pensamientos y comportamiento**, con el fin de ayudarnos a sobrellevar esta situación.

 Cruz Roja

Universalidad

Unidad

Voluntariado

Independencia

Neutralidad

Imparcialidad

Humanidad

LA EMOCIÓN MÁS COMÚN QUE EN ALGUN MOMENTO DURANTE ESTOS DÍAS HEMOS SENTIDO O SENTIREMOS ES:



- El **miedo** es una **emoción** que se nos manifiesta a **todos los seres humanos**, frente a una amenaza o peligro real o irreal.

- El **miedo** nos produce **ansiedad, incertidumbre e inseguridad**, así como, **malestar físico** (*dolor de cabeza, dolores estomacales, aceleración del ritmo cardíaco, etc.*) e incluso en ocasiones **sensación en de pérdida de control** de lo que pasa a nuestro alrededor y de **nuestra capacidad de toma de decisiones**.



- El miedo, también, puede **alterar** nuestros **hábitos** más básicos como; **dificultades para dormir, falta de apetito**, de **cuidado personal** en aspectos de higiene e imagen, etc.)



- El **miedo es positivo** ya que **nos activa** para estar en alerta, nos hace **incrementar la precaución** y hace que **nos protege**.

OTRAS REACCIONES NORMALES Y COMUNES QUE HABRÁS SENTIDO O PODRÁS SENTIR DURANTE ESTOS DÍAS CON INTENSIDAD:

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente y/o pánico para ti a para las personas de tu alrededor.
- Pensar constantemente con la enfermedad, o de la preocupación por enfermarse, o por estar en casa sin salir, etc.
- Necesitar estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre esta situación.
- Tener dificultades para concretarte o interesarte por otros asuntos.
- Tener dificultades para desarrollar tus actividades cotidianas en casa y/o mantener rutinas (recoger la ropa, asearte, comer en horarios fijos, dormir fuera de horas, ...).
- Estar en estado de alerta, analizando todas tus sensaciones corporales interpretándolas como posibles síntomas de la enfermedad, siendo los signos normales habituales. Pensar en que estas enfermo o enferma de manera reiterada.
- Tener dificultad para controlar tu preocupación y preguntar persistentemente a las personas de tu alrededor por su estado de salud, advirtiéndoles de manera obsesivo de la necesidad de cumplir las medidas preventivas para evitar correr graves peligros.
- Percibir en alguna ocasión estos días un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada, sudoración, temblores, sin causa justificada.
- Presentar problemas para tener un sueño ordenado, seguido y profundo por la noche.
- Perder el apetito o por lo contrario comer a todas horas y no saciar el hambre.

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

ALGUNAS RECOMENDACIONES SENCILLAS PARA AFRONTAR EL MIEDO Y OTRAS REACCIONES:

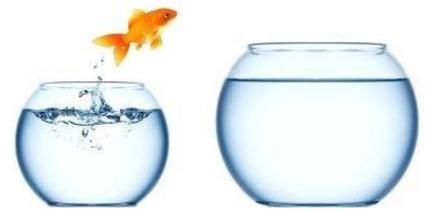
Centramos nuestros pensamientos y nuestras conversaciones evitando el mensaje "no nos dejan salir de casa".

Evitemos hablar continuamente sobre el tema, porque el miedo nos genera más miedo.

Enfoquemos nuestros pensamientos a que, gracias a nuestro esfuerzo personal estamos poniendo a **salvo nuestra salud, las de las personas que conviven con nosotros o nosotras**, además estamos **ayudando a los servicios sanitarios** a que pueden ayudar a las personas que están graves.

Enfocarnos en que, **aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas**.

MIRADA POSITIVA



SOFREINFORMACIÓN



La **sobreinformación** nos puede **generar** muchísima **ansiedad**.

Para **cuidarnos**, **evitaremos estar con el televisor, redes sociales**, etc. todo el día y buscando noticias sobre el coronavirus.

Buscaremos **siempre la información de fuentes "válidas y contrastadas"**, como por ejemplo la **que nos facilite el personal de la Cruz Roja**.

Es importante que **establezcamos un momento concreto del día** que hayamos elegido previamente para ver la televisión o conectarnos a internet **para actualizarnos** en relación a la situación del Coronavirus.

El resto del día **estaremos ocupadas u ocupados haciendo actividades** que no estén relacionadas con este tema.

CONTACTA CON TU ENTORNO



Es importante que **contactemos con las personas que conviven con nosotros y nosotras** y nos **comuniquemos con la familia o amistades** a través de llamadas o video llamadas, WhatsApp, etc.

Compartir estos momentos seguro que **nos facilitará la convivencia** y nos **sentiremos acompañados y acompañadas**.

Mantener el contacto nos permitirá **pedir ayuda o apoyo si sentimos malestar o tristeza**.

El **personal de la Cruz Roja** mantendrá el **contacto** con todos y todas de forma constante **para podemos apoyar en todo momento**.

Es importante **sonreír**, busquemos inyectar humor estos días.

Sonreír va a hacer disminuir nuestra tensión, nos tranquilizará y reducirá la ansiedad.

Sonreír te ayudará a pensar de forma más clara acerca de las perspectivas de lo que realmente sucede a tu alrededor.

Sonreír te facilitará estar más estable emocionalmente.

SONRIE



MANTENERSE ACTIVO Y/O ACTIVA EN CASA



Escribir, jugar, desarrollar juegos mentales, juegos de mímica, dibujar, cantar, bailar etc. con la finalidad para estimular el pensamiento y estar activos y activas.

Hacer **ejercicio físico individual o en grupo.**

Mantengamos la realización de **actividades** que **nos ayuden** a tener una **actitud optimista** en todos aquellos momentos del día que seamos capaces.

Las posibilidades son ilimitadas.

RUTINAS Y RITMO

Estableceremos **rutinas y horarios** para poder mantener un **orden en nuestro día a día**: dormir de noche, mantener las actividades de higiene, de alimentación, de imagen corporal (vestirse, peinarse, cuidarse, etc.)

También, es importante mantener **rutinas y horarios** para **cocinar, limpiar, ordenar la ropa, conectarse a internet, hacer ejercicio**, etc.

Las **rutinas** son mecanismos muy **importantes** de **constancia y regularidad.**

Las **rutinas** son fundamentales tanto para tener un orden individual como para que la convivencia con el



Durante estos días debemos permitirnos y aceptar las emociones propias y darnos tiempo para comprender nuestras reacciones y la situación que estamos viviendo.

CRUZ ROJA ESTARÁ CERCA DE TI.

