

EFFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONFINAMIENTO

PAUTAS PARA AFONTAR LA CUARENTENA

El estado de alerta en el que nos encontramos nos obliga a estar confinados en nuestras casas. La necesidad de permanecer en cuarentena no suele ser una experiencia agradable para los seres humanos.

En esta situación puedes sentir:

- Ansiedad.
- Nerviosismo.
- Soledad.
- Miedo.
- Vulnerabilidad.
- Incertidumbre.
- Preocupación
- Tristeza o apatía.
- Ira o enfado.
- Estrés.
- Problemas en el sueño...

Todas estas emociones que podemos sentir son **reacciones normales** frente a esta situación excepcional que nos toca vivir. Es importante identificarlas, no alimentarlas ni dejarnos llevar por ellas. A medida que pasan los días pueden ir variando, incluso haciéndose más intensas, aun así, son completamente normales.

Estrategias o pautas que te pueden ayudar para manejar la cuarentena y hacerla más llevadera:

Crea rutinas

- Establece unos horarios para ti y para los más pequeños/as de la casa.
- Sigue con los hábitos habituales de higiene. Cámbiate de ropa, no estés todo el día en pijama.
- Si estás teletrabajando o estudiando, establece un horario y un espacio fijo para ello y respétalo. Haz descansos.
- Si tienes "peques", establece horarios de estudio y juego.
- Realiza alguna actividad física diariamente (Si son dos veces al día, pues mejor). Debe de estar ajustada a tus condiciones físicas, pues se trata de que no dejes de moverte.

El Ayuntamiento de Zamora, a través de la Concejalía de Deportes, ha diseñado un programa de actividades alternativas que se pueden seguir a través del canal de YouTube:

<http://www.zamora.es/contenidos.aspx?id=32052>

- Organiza la tareas domésticas en familia.
- Cuida tu alimentación. Sigue una dieta equilibrada.
- Evita el consumo de alcohol y del tabaco o cigarrillos electrónicos.
- Dedica cierto tiempo para hacer aquellas cosas que siempre están pendientes y que nunca tenemos tiempo para hacer.

Ocio

- Actividades gratificantes: lectura, juegos de mesa, pintura, punto, costura, manualidades... Depende de los gustos de cada persona, pues es un buen momento para la creatividad.
- Utiliza la nuevas tecnologías:
 - Mantenerte en contacto con tus amigos, amigas y familia: videollamadas, encuentros virtuales para jugar, cocinar, comer, etc.
 - Actividades gratuitas por internet: visitas a museos, teatro, conciertos, circos, películas, series, bibliotecas, exposiciones...

Cuida la convivencia y fomenta la socialización

- Comunícate con las personas con las que convives, planteando reglas claras de funcionamiento para estos días con el compromiso de cumplirlas.
- Cuando estés irritado/a o cansado/a, si es posible, vete a otra habitación, y retírate el tiempo que sea necesario. Si no es posible, expón que necesitas un rato de tranquilidad.
- Intenta disponer de algún tiempo para ti misma/o a lo largo del día. Cuida de ti.
- Fomenta la socialización. Relacionarnos siempre es importante para nuestro bienestar psicológico y más en estos momentos de aislamiento; realiza llamadas telefónicas, mensajes de voz, whatsApp, videollamadas, etc.
- Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza, pues todos sufrimos tensión estos días y trata de resolverlo con otra llamada.

- Ayuda a los que te rodean y te necesiten.

Evita

- La sobreinformación. El exceso de información puede generar consecuencias negativas sobre nuestro estado de salud física y emocional, nos puede llevar a un estado de alerta permanente. Busca y promueve otros temas de conversación.
Es importante que:
 - Selecciona las fuentes de información, utiliza fuentes fiables y oficiales.
 - Dosifica la información, trata de informarte como máximo dos veces al día, para evitar esa sobreinformación.
 - No contribuyas a difundir bulos y noticias falsas, antes de reenviar o compartir, compruébalo.
- Pensamientos y anticipaciones catastrofistas. Trata de mantenerte en el presente, ocuparnos día a día de lo que va viniendo. Anticipar el mañana favorece la ansiedad.
- Elude conversaciones con personas alarmistas.
- Evita el consumo de tóxicos para aliviar el malestar emocional.

No existe un tratamiento milagroso para superar esta situación sin que tenga un impacto en nuestras vidas. Es una situación difícil y compleja, pero no tenemos que olvidar que el confinamiento **es temporal** y que va a pasar. Con quedarte en casa **estás evitando muertes**.

Si después de seguir todas las pautas anteriores, el malestar emocional continua (la tristeza, la ansiedad, las dificultades para dormir, el miedo...) o se mantiene en el tiempo, busca la ayuda de un profesional de la Psicología.

El Ministerio de Sanidad ha puesto unos teléfonos de atención específicos para afrontar el estrés y malestar generados por la situación del Covid-19, a tu disposición en la página Web del Ministerio.

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_telefonos_asistencia_psicologica.jpg

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



HORARIO DE ATENCIÓN
09.00 - 20.00
De lunes a domingo

Teléfonos de asistencia psicológica por COVID-19



91 700 79 89

Familiares de personas enfermas o fallecidas como consecuencia del coronavirus.



91 700 79 90

Profesionales con intervención directa en la gestión de la pandemia



91 700 79 88

Población en general con dificultades derivadas del estado de alerta