



Primeros auxilios psicológicos frente al coronavirus



Los primeros auxilios psicológicos es la ayuda que se brinda ante una crisis, el objetivo de los primeros auxilios psicológicos es ofrecer un acompañamiento hacia el afrontamiento de la crisis.

¿Por qué primeros auxilios psicológicos frente al coronavirus? Considero que es conveniente debido a la cantidad de información veraz y no verificada sobre el brote COVIC-19.

La excesiva información o la falsa información sobre nuevas mutaciones, infectados o muerte que se comparte en redes, cadenas de WhatsApp puede generar pánico colectivo en las personas.

Y puede generar en pacientes con predisposición a otras enfermedades mentales, serias implicaciones en el bienestar psicológico.

Parte del procedimiento en los primeros auxilios psicológicos es restablecer el equilibrio emocional, entonces se hace necesario filtrar la información y hacer un esfuerzo consciente para gestionar las emociones.

Algunas implicaciones psicológicas del coronavirus en la población

El miedo se propaga más rápido que el propio virus. El temor por enfermarse de una enfermedad desconocida trasciende sin control y puede generar pánico colectivo.

Para entender el miedo o el pánico colectivo, es necesario tener presente que el miedo es una emoción y recordemos que las emociones se contagian fácilmente, entonces ante un evento desconocido se activa el mecanismo de defensa de huir (protección) o enfrentar.

Si la emoción no es gestionada, se reacciona de manera irracional, es decir, no se analiza si la amenaza es real o no o en qué porcentaje realmente me puede afectar.

Prueba de ello, es la escasez de las mascarillas clínicas (tapa bocas), gel antibacterial, incluso escasez de medicamentos como antibióticos que no son recomendados para combatir virus.

El miedo colectivo puede generar desabastecimiento de productos básicos en los supermercados.

El pánico colectivo se puede dar, sobre todo, cuando la información es manipulada y cuando se comparte información de cadenas de WhatsApp sin verificar la información. Por ejemplo, cuando se presta mayor atención a las cifras de muertos en lugar de la cifra de los recuperados de la enfermedad.

¿Cómo frenar el miedo? Al respecto el profesor de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid y presidente la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, Antonio Cano Vindel, considera; “Si los ciudadanos se informaran mejor verían que ahora no hay motivo para un miedo irracional”.

Es decir, que para reducir el temor propio y no contribuir al pánico colectivo la formula está en razonar sobre el tema, buscar información de organizaciones de la salud y aportar información creíble sobre la reducción del peligro.

¿Cómo puede evolucionar el miedo en la población?

Primera fase “indiferente y lejana” es decir cuando apareció el brote en China.

Segunda fase “más cercana” al conocerse los primeros casos en países cercanos.

Tercera fase “de choque” cuando se detectan los primeros casos en el propio país.

Cuarentenas. La cuarentena es un periodo de aislamiento y de restricción de movimientos para personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.

Desde diciembre cuando el primer brote de Coronavirus fue detectado miles de personas se han puesto en cuarentena.

Algunas personas por personal sanitario y autoridades gubernamentales y otras por iniciativa propia. Incluso pueblos o ciudades enteras han estado, están o estarán bajo cuarentena.

La revista británica Lancet abordó los efectos psicológicos en pacientes en cuarentena. Llegaron a la conclusión de que los efectos psicológicos negativos de la cuarentena incluyen estrés postraumático, confusión, ira y ansiedad.

Otros factores que también se destacaron en el estudio fueron: no conocer el tiempo que va a durar la cuarentena, temores a infectarse e infectar a otros, frustración, aburrimiento, escasez de suministros o información inadecuados, posibles pérdidas financieras y que, al salir, queden con el estigma de la enfermedad.

En China, las instituciones médicas y universidades han abierto plataformas online para proporcionar servicios de asesoramiento psicológico a pacientes, sus familiares y otras personas afectadas por la epidemia, reconociendo el factor psicológico para lidiar con el coronavirus.

Asimismo, el estudio también refirió que cuando la cuarentena es voluntaria se asocia con menos estrés y menos complicaciones a largo plazo.

¿Cómo reducir los efectos de la cuarentena? Teniendo presente es que es una forma de altruismo, en el que se está beneficiando a toda la población al no ponerla en contacto con el virus.

Hay que recordar que los científicos creen que la cuarentena es una medida eficaz para luchar contra la propagación del virus.

Asimismo, es la oportunidad para tener un tiempo diferente y no necesariamente negativo. La cuarentena podría ser una oportunidad para cuidar realmente del propio bienestar y priorizar la salud mental y física.

Por ejemplo, inicie una rutina de meditación, planifique contacto online con otras personas, tómese el tiempo para leer, organizar y hasta cocinar los platillos que tanto disfruta y que por falta de tiempo no prepara. Incluso para ponerse al día con la serie que por falta de tiempo no termino.

Ansiedad y Exacerbación de temores. La incertidumbre y desconocimiento sobre el tema puede provocar crisis nerviosas, ansiedad y preocupación excesiva en algunas personas.

La presencia de un nuevo virus circulando e infectando a las personas, con certeza afecta significativamente a las personas que tienen cierto tipo de temores como es el caso de quienes sufren de nosofobia (temor a enfermarse), así como a los pacientes con trastorno de ansiedad por enfermedad (hipocondríacos).

Estos pacientes experimentan un significativo aumento en su ansiedad y por ende un deterioro en su calidad de vida.

¿Cómo reducir la ansiedad a la infección? Para este tipo de pacientes es conveniente recordar que la clave es sencilla: acceso a una buena información, de calidad y verificada, sobre el nuevo virus, su transmisión y su baja tasa de mortalidad harán que objetivamente la ansiedad se reduzca.

Igualmente es necesario tomar todas las medidas recomendadas para la prevención y al mismo tiempo, trabajar en las herramientas propias de gestión de emociones para prevenir que la salud psíquica sea vea afectada por los propios miedos, desesperaciones y ansiedades.

Consejos para minimizar la creciente ansiedad en torno al virus

1. **Infórmate con fuentes creíbles:** Analiza los hechos: hay datos que aportan tranquilidad, por ejemplo: 80% de las personas sufre una enfermedad suave. El porcentaje de personas que muere como resultado del virus es aproximadamente 2%.
2. **Sé selectivo con lo que lees:** Date una pausa de las noticias. Nuevamente la recomendación es buscar fuentes oficiales y fiables, y limitar la información sensacionalista.
3. **Analiza la situación por lo que es y no por lo que temes que sea:** Riesgo percibido versus riesgo real, es decir, identifica el riesgo actual y no el temor que ocurra.
4. **Utiliza el PNL (Programación Neurolingüística):** Puede resultar útil repetirse: "Sí, el virus es de fácil contagio, pero la mayoría de los casos son leves".
5. **Organiza un plan:** Si lo que deseas es sentirte más en control, puedes comprar ciertos insumos en cantidades realistas, pregunta si podrías trabajar desde casa de ser necesario, mantén algunos medicamentos para reducir la fiebre, sin caer en exageración.

6. **Suelta la ansiedad:** Si ya hiciste un análisis realista de la situación y también organizaste un plan sobre cómo responder, ya puedes dejar la ansiedad y enfocarte en otras actividades que requieran más atención.

Estrés en el hogar. En muchas ciudades han tomado como medida para frenar la expansión del virus cerrar escuelas, colegios y universidades. Estos cierres están aumentando el estrés en las actividades de los padres al tener los hijos en casa las 24 horas.

El estrés puede incrementarse al desestabilizar los horarios de la familia. Por otro lado, los padres deben de disponer de más tiempo para dividirlo entre el trabajo y el cuidado de los hijos.

Buscar niñeras, recurrir a largos desplazamientos para dejar a los hijos en casa de familiares, etc.

En los niños el cierre de las escuelas también puede afectar emocionalmente, pues al igual que a sus padres desestabiliza sus actividades cotidianas y pueden presentar estrés. Haciendo evidente en comportamientos desafiantes o con terrores nocturnos, entre otras respuestas al estrés.

Es muy importante que los padres informen en un lenguaje acorde a la edad la situación que se está viviendo en casa y en la escuela. Prevaleciendo un mensaje de calma.

Pregúntale qué ha escuchado del virus y si tiene dudas, es probable que debas ampliar la información que tiene el menor, así que infórmate antes de hablar con tu hijo.

Y para finalizar te dejo los pasos para los primeros auxilios psicológicos frente al coronavirus.

Pasos para poner en práctica los primeros auxilios psicológicos frente al coronavirus.

1. **Observa y mantente alerta.** Primero observa si hay una necesidad de primeros auxilios psicológicos frente al virus.

2. **Actúa con gentileza, calma y solidaridad.** Demuestra a través de tu comportamiento que te importa el tema y que buscas de manera respetuosa brindar información veraz del tema.
3. **Escucha.** Deja que las personas hablen sobre los temores o preocupaciones del tema.
4. **Tranquiliza de forma realista.** Tranquilízala a las personas asegurándoles que su capacidad de recuperación puede ayudarlas a salir adelante y ofrece información sobre casos de recuperación.
5. **Ofrece información exacta y oportuna.** Comparte información pertinente solo si sabes que es precisa.

<https://www.psicologaonline.org/>