COMUNICADOS

RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN PARA UN AFRONTAMIENTO EFICAZ ANTE EL MALESTAR PSICOLÓGICO GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS-COVID 19

Ante el contexto actual, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, a través de su grupo de trabajo de Urgencias y Emergencias, quiere transmitir una serie de pautas dirigidas a la población general y de riesgo, destinadas a promover un afrontamiento psicológico adecuado.

No obstante, debido a la incertidumbre que ocasionan este tipo de situaciones, debemos prestar atención a los cuidados relacionados con la propia prevención de la transmisión, tales como las medidas de higiene, como a aquellos cuidados que tienen que ver con la salud emocional con la finalidad de reducir en la medida de lo posible situaciones de alarma que afecten a la ciudadanía.

La evolución de la situación comunicado a través de noticias y advertencias, no siempre se hace de la forma adecuada, bien por falta de rigurosidad, forma de comunicación, o sobredimensión de la misma. Esto puede influir en el estado emocional de las personas, dando lugar a conductas de alerta que se muestran poco eficaces a nivel personal y social.

A - SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero está sintiendo una serie de **emociones con alta intensidad y/o persistentes como:**

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico.
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar.
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos.

COMUNICADOS

- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle.
- Está en estado de alerta, analizando sus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio.
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presenta problemas para tener un sueño reparador.

LE RECOMENDAMOS QUE…

1. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas.** Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. **Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables.** Conozca los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no provenga de estas fuentes, evitando información e imágenes alarmistas.
4. **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contraste la información que comparta.** Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo con fuentes oficiales.

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO.

- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias.
- Evite hablar permanentemente del tema.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.

COMUNICADOS

- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

B - SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. **Siga las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
2. **Infórmese de forma realista** y siga las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifique** el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. **Si le recomendaran medidas de aislamiento**, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.
6. **Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas** que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).

C - SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Siga las recomendaciones anteriores y además:

1. **Maneje sus pensamientos intrusivos.** No se ponga en lo peor anticipadamente.
2. **No se alarme innecesariamente.** Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sienta miedo**, **apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.

10 de Marzo de 2020