madridsalud.es

MADRID

Este documento es propiedad:
Madrid Salud

Ha sido elaborado por:
Programa de Promoción de la Salud Mental.

Madrid
Junio de 2020

Este trabajo está protegido por licencia Creative Commons 4.0.
No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.
Vínculo a la obra original: Guía de autoayuda
Más información en https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

GUÍA DE AUTOAYUDA ANTE EL IMPACTO PSICOLÓGICO DE LA PANDEMIA. MADRID SALUD

INDICE

- Introducción.
- Algunas dificultades con las que nos podemos encontrar:
  - ◊ Tengo miedo a salir, a relacionarme con las demás personas y retomar actividades.
  - ◊ No puedo parar de pensar, todo el día dándole vueltas a lo que ya pasó y/o lo que pudiera llegar a pasar.
  - ◊ Estoy apático/a y desganado/a.
  - ◊ Estoy triste por haber perdido a personas muy importantes en mi vida.
  - ◊ Estoy enfadado o enfadada y siento rabia ante lo que ha pasado.
  - ◊ Me siento culpable.
  - ◊ No tengo ganas de hablar con nadie.
  - ◊ No quiero que me vean así.
- Consideraciones generales.
- Listado de Centros Municipales de Salud Comunitaria.

INTRODUCCIÓN

La epidemia de la COVID-19 ha irrumpido provocando cambios en nuestra vida cotidiana, en nuestro trabajo, en nuestros hábitos de ocio y en nuestras relaciones sociales, y probablemente haya influido también en nuestra forma de ver el mundo como algo menos seguro.

Esta situación tan nueva y estresante, ha originado que algunas personas, al principio, nos sintamos indefensas, vulnerables y temerosas, por nosotros y nosotras y por nuestros seres queridos. Estas reacciones son normales. Es una situación nueva, desconocida, que encierra riesgos a los que no nos hemos enfrentado nunca, y tememos no poder superarlo con éxito.

Además, hay que tener en cuenta que, junto con estas reacciones, que son causa de sufrimiento, también se pueden desarrollar otras respuestas y comportamientos como la comprensión, la aceptación del cambio, la resistencia, el compromiso, el altruismo, la solidaridad, etc., como maneras "saludables" de afrontar ésta y todas las crisis.

El desafío al que estamos expuestas todas las personas también posibilita descubrir fortalezas personales y modificar nuestra visión y la del resto de personas.

Un apoyo básico para restaurar la sensación de bienestar son las relaciones sociales y la comunidad.

La alerta, la activación y el miedo sirven para protegernos en una situación que valoramos como de riesgo. El que se convierta en un problema o no, dependerá de la intensidad y la duración de nuestras reacciones.

ALGUNAS DIFICULTADES CON LAS QUE NOS PODEMOS ENCONTRAR

- ***Tengo miedo a salir, a relacionarme con las demás personas y retomar actividades.***

Tratar de evitar experiencias que nos causan sufrimiento es un comportamiento profundamente humano, entendible y esperable. Tras el confinamiento, a muchas personas puede resultarnos difícil tomar la decisión de salir de nuevo a pasear, vernos con amistades, familiares y personas conocidas, y reanudar actividades que antes de la pandemia se consideraban cotidianas.

El miedo y la ansiedad, ante la posibilidad de contagio, puede llevarnos a adoptar un estilo de vida aún más limitado del que las circunstancias actuales nos imponen. Queriendo evitar pasarlo mal, tratamos de protegernos adoptando medidas que a corto plazo nos alivian pero, a la larga, si las mantenemos, nos traerán mayores problemas y con ello más sufrimiento.

Cuando permitimos que sean el miedo y la ansiedad quienes tomen las riendas de la vida, creemos que lo hacemos así porque no hay otras posibles formas de actuación.

Cuando esta idea se establece con firmeza, acabamos pensando que tenemos menos dominio sobre nuestra vida, y nos sentimos también más vulnerables, con una visión personal más negativa, de las demás personas y del futuro.

Cuando nuestro foco de atención está puesto en el miedo y la ansiedad, lo demás pasa a segundo plano, es fácil entonces ir dejando poco a poco de hacer actividades que son importantes o que dan sentido a nuestra vida.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Piensa que las emociones como la ansiedad y el miedo que nos hacen sufrir, también forman parte de la vida. Por este motivo, centrar nuestros esfuerzos en luchar contra ellas, suele ser un combate inútil y agotador.
- Aceptalas, como aceptamos en otros momentos, pasar por experiencias que nos producen satisfacciones y alegría.
- Consideralas una respuesta emocional normal teniendo en cuenta la situación extraordinaria por la que estamos pasando. En su justa medida, nos ayudan a protegernos y mantener las medidas de seguridad.
- Orienta tus esfuerzos hacia comportamientos que estén más de acuerdo con la vida que elegiríamos llevar si no nos dejásemos arrastrar por estas emociones. *Estoy tan triste que les digo a mis hijos y mis hijas que no vengan a verme para que no vean lo mal que estoy.*
- Recuerda situaciones anteriores en las que, pese a la dificultad de lo vivido, fuimos capaces de sobreponernos al miedo y la ansiedad.

- ***No puedo parar de pensar, todo el día dándole vueltas a lo que ya pasó y/o lo que pudiera llegar a pasar.***

Cuando nos enredamos en nuestros pensamientos, sin que nos ayuden a tomar decisiones que resuelvan el problema, lo único que conseguimos es aumentar nuestro malestar.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Recuerda que los pensamientos no son realidades, y que generalmente sufrimos excesivamente por sucesos que ya no está en nuestras manos modificar, o que no han ocurrido todavía y puede que nunca lleguen a suceder. Mark Twain dijo: *soy un hombre viejo que ha experimentado gran cantidad de problemas, muchos de los cuales nunca han sucedido.*
- Evita quedarte en inactividad enganchado o enganchada en nuestro propio debate.
- Realiza alguna actividad que requiera atención, centra tu mente en el presente. Por ejemplo: hacer algún trabajo manual, dibujar “mandalas”, coser, cantar, pasear, hacer ejercicio,… siendo consciente de todas las sensaciones con las que te encuentras durante la actividad, como los sonidos, las sensaciones en tu cuerpo, todo lo que ves, etc.

- **Estoy apático/a y desganado/a.**

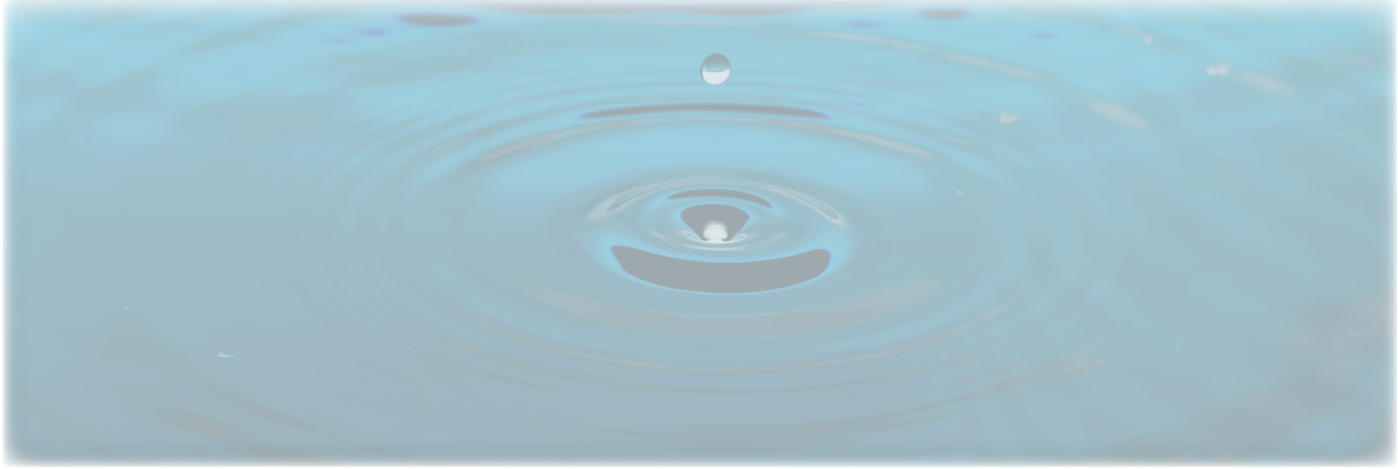
Sé que me vendría bien volver a mis actividades pero me encuentro mal. No puedo volver a mis actividades hasta que no se me pase esta tristeza que siento.

Es normal, con lo que ha sucedido, que nos sintamos tristes y sin ganas de hacer nada, posiblemente no podríamos pedirnos otra cosa, sabemos que, si nos dejásemos llevar, habría días en que no querríamos ni levantarnos de la cama.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Permitete momentos de tristeza, para que esta pueda hacer su función. Esto nos ayuda a centrarnos en nosotros y nosotras, a replantearnos nuestra vida, prioridades y necesidades, y a generar nuevas formas de adaptarnos.
- Reflexiona sobre cuántas veces a lo largo de la vida te ha tocado tomar decisiones y actuar a pesar del malestar, la tristeza, del dolor o el miedo que sentías… porque considerabas que era importante o merecía la pena.
- Parece claro que las emociones o las 'ganas' influyen mucho en que hagamos algo o no, pero también parece claro que, al final, es cada persona quien decide. No caigas en la trampa de esperar a tener ganas para hacer las cosas. Si te quedas esperando, lo más probable es que no mejores y cada vez te cueste más.

- Entrena **un nuevo lenguaje,** una forma de hablarte a ti mismo que te impulse y te facilite actuar para conseguir lo que te propones.
- Ya sé que me vendría bien salir, hacer cosas...PERO no lo hago PORQUE no tengo ganas de nada.
- Ya sé que me vendría bien salir, hacer cosas... Y lo hago AUNQUE no tengo ganas de nada.
- Es justo ahora, porque estamos mal, por lo que más nos conviene crear condiciones para estar bien. Podemos decidir actuar para sentirnos bien, en lugar de esperar a sentirnos bien para actuar.
- Empieza por comportamientos sencillos, que no requieran un gran esfuerzo. Vamos a ir poco a poco normalizando nuestra vida. Conviene que seamos persistentes para no dejarnos arrastrar por aquellas emociones o pensamientos que nos ponen la zancadilla.



- ***Estoy triste por haber perdido a personas muy importantes en mi vida.***

El dolor que sentimos por las pérdidas de seres queridos es inevitable, tiene que ver con lo mucho que nos han aportado y lo mucho que han significado para nosotros y nosotras. Con el tiempo seremos capaces de disfrutar con su recuerdo, aunque en este momento predomine el dolor de su ausencia. Esto es lo normal y tenemos que contar con ello.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Date permiso para permitir que afloren las emociones. Date tiempo para llorar y estar solo o sola si lo necesitas.
- Habla con quienes tengas cerca de la persona fallecida, porque hablar de lo que sentimos es una manera de que vaya diluyéndose el dolor poco a poco…
- Pensar: ¿qué creo que me diría la persona fallecida, que tanto me ha querido, al verme en esta situación?, ¿qué me diría para ayudarme a sobreponerme y continuar hacia delante?, ¿qué les diría yo a mis familiares que están pasando por el mismo trance para apoyarles en esta situación?
- Exponte progresivamente a situaciones con capacidad de evocar recuerdos como, por ejemplo, entrar en el cuarto de la persona querida y tocar sus prendas y cosas personales. Esto nos permite ir habituándonos a la nueva situación.

- *Estoy enfadado o enfadada y siento rabia ante lo que ha pasado.*

A veces sentimos rabia al pensar que no toda la gente se ha visto afectada en la misma medida, que la vida parece seguir adelante para el resto de personas.
¿Por qué?, ¿por qué precisamente me ha tocado esto a mí?.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Reconoce el dolor que sientes. Entiende que no es extraño que nos hagamos estas preguntas, que no es fácil encontrar una explicación que pueda servirnos de consuelo, que hay preguntas para las que no tenemos respuestas, que muchas personas en nuestra situación se hacen la misma pregunta. Por más vueltas que le demos, no tenemos la capacidad de cambiar la situación. Resulta un esfuerzo que nos agota y no nos deja avanzar hacia delante.

- ***Me siento culpable.***

Es normal, que los seres humanos nos sintamos culpables, cuando pensamos que si hubiéramos actuado de otra manera, podríamos haber cambiado el curso de los acontecimientos y es muy frustrante pensar que no hay nada, en este sentido, que podamos hacer ya.

Juzgarnos de manera severa, con lo que "deberíamos" haber hecho y no hicimos, ser muy autocríticos y autocríticas no nos sirve para mejorar, en realidad produce el efecto contrario, aumenta la ansiedad y el sentimiento de culpa, pudiendo llegar a paralizarnos enredados o enrededadas en pensamientos "rumiativos".

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Adopta una actitud más amable contigo mismo/a, aceptando que las decisiones que tomaste entonces, las tomaste creyendo que era la mejor opción que podías tomar en aquellas circunstancias.
- En ocasiones, si te es posible, puede ayudarte pedir disculpas, ya que te reconcilia con la circunstancia vivida.
- Piensa que tu intención nunca fue dañar .
- En esos momentos no podías adivinar el desenlace. Como seres humanos no podemos adivinar acontecimientos futuros y por lo tanto no está nuestro alcance evitarlos.
- Comparte tus sentimientos con personas de tu confianza.
- Enredarte en lo que podía haber sido y no fue, no ayuda a nadie y se vuelve contra tí.
- Céntrate en el presente, en lo que sí puedes hacer ahora, en lo que depende de ti.

- **No tengo ganas de hablar con nadie.**

Las relaciones con amistades, familiares o gente que nos rodea pueden ser un potente amortiguador frente al malestar y el sufrimiento. Pero en estas circunstancias, y con la mejor intención, a veces las personas cercanas insisten en que dejemos de llorar o estar aislados o aisladas, o de hablar de lo sucedido, etc.

Esto podemos interpretarlo como que no nos entienden y que no nos prestan el apoyo que esperamos. Es probable, entonces, que reaccionemos con malas contestaciones, que después nos hacen sentir culpables, aumentando aún más nuestro malestar y dolor. Ante este sentimiento de incomprensión, y pensando que no hay nada que los demás puedan hacer por ayudarnos, tendemos a aislarnos, sintiéndonos aún más solos o solas y sin consuelo.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Ten en cuenta que a las personas cercanas les duele vernos así e intentan prestarnos ayuda, pero muchas veces no saben cómo acertar.
- Es importante que, en lugar de enrocarnos y permitir que continúen dando palos de ciego, sin atinar, les expresemos cómo nos sentimos, qué necesitamos de ellos, y en qué podrían ayudarnos para sentir todo su apoyo y su consuelo.

- ***No quiero que me vean así.***

En otras ocasiones, no nos permitimos llorar o expresar el dolor que sentimos, para no generar más sufrimiento a nuestro alrededor o por considerarlo un signo de debilidad personal.

De esta manera nos volvemos inaccesibles para las demás personas y no les permitimos expresar su preocupación por nosotras o nosotros ni su propio dolor, quedando todos y todas atrapados en la incomprensión y la soledad, provocando con todo ello aún más dolor.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- Busca momentos para dialogar, preguntáles, dáles la oportunidad de que te expresen cómo se sienten, qué necesitan y cómo les gustaría que actuáras para, entre todos, construir un entorno gratificante y amortiguador del dolor que sentimos.

CONSIDERACIONES GENERALES

1. No podemos tener el control sobre todo lo que sucede. Aceptarlo me ayudará a seguir adelante.
2. El cambio forma parte de la vida, todo está en continua transformación.
3. Necesitamos implicarnos en nuestro cuidado y en el de las demás personas. Permanecer como un simple espectador o espectadora no nos ayuda. Nuestro bienestar es cosa nuestra, es nuestra responsabilidad.
4. Nos toca tomar una decisión: dejarnos llevar por lo que nos apetece o por aquello que nos conviene.
5. No caigamos en la trampa de esperar a tener ganas para hacer cosas.
6. Busquemos apoyos entre nuestros familiares, amistades, redes vecinales, recursos del barrio, etc.
7. Cuidemos nuestro cuerpo manteniendo una alimentación variada, haciendo ejercicio físico y estableciendo buenos hábitos como normalizar horarios (incluyendo periodos de descanso, buenos hábitos de sueño,...).
8. Probablemente todos hemos reaccionado ante esta situación, tan extraordinaria, con miedo, incertidumbre, ansiedad,… La mayoría podrá superarlo con sus propios recursos, fortalezas y apoyos.

CENTROS MUNICIPALES DE SALUD COMUNITARIA

Puedes contar con el Centro Municipal de Salud Comunitaria (CMSc) como un apoyo más de los recursos de tu distrito.

CMSc ARGANZUELA
Calle del Concejal Benito Martín Lozano, 1
28005 Madrid
91 354 17 84 / 85

CMSc CIUDAD LINEAL
Plaza de Agustín González, 1
28017 Madrid
91 406 15 78 / 91 406 41 84

CMSc CARABANCHEL
Calle de Eugenia de Montijo, 90
28055 Madrid
91 360 22 00 / 91 369 60 72

CMSc FUENCARRAL
Avenida de Monforte de Lemos, 38
28029 Madrid
91 588 68 71 / 73

CMSc CENTRO
Calle de las Navas de Tolosa, 10, 1ª Planta
28013 Madrid
91 588 96 60 / 61

CMSc HORTALEZA
Calle de Juan Clemente Núñez, 3
28043 Madrid
91 748 91 97 / 94 748 92 07

CMSc CHAMBERÍ
Calle de Rafael Calvo, 6
28010 Madrid
91 588 67 83 / 84

CMSc LATINA
Paseo de Extremadura, 147
28011 Madrid
914649972 / 914794666

CENTROS MUNICIPALES DE SALUD COMUNITARIA

CMSc PUENTE DE VALLECAS
Calle de la Concordia, 15
28053 Madrid
915886016 / 915133025

CMSc SALAMANCA-RETIRO
Calle de Núñez de Balboa, 40
28001 Madrid
91 360 15 30 / 91 369 77 21

CMSc SAN BLAS
Calle de Pobladura del Valle, 13
28037 Madrid
91 760 96 47 / 56

CMSc TETUÁN
Calle de las Aguileñas, 1
28029 Madrid
91 588 66 75 / 89

CMSc USERA
Calle de la Avena, 3
28026 Madrid
91 460 98 50 / 91 460 72 00

CMSc VICÁLVARO
Calle de Calahorra, 11 B
28032 Madrid
917753260 / 62

CMSc VILLA DE VALLECAS
Calle de la Sierra Gádor, 68
28031 Madrid
917791312 / 913807910

CMSc VILLAVERDE
Avenida de la Felicidad, 17
28041 Madrid
91 588 92 60 / 91 480 49 39

CENTRO JOVEN
Calle de las Navas de Tolosa, 10, 2ª Planta
28013 Madrid
915 889677 / 78

CENTRO PREVENCIÓN DETERIORO COGNITIVO
C/ Montesa, 22
28006 Madrid
91 588 58 01

madrid salud

GUIA DE AUTOAYUDA
MADRID SALUD