

Cómo enfrentar la hipocondría social cuando el COVID-19 termine



En estos días de distanciamiento social, el estar informado y saber acerca de cómo gestionar el estrés, ataques de pánico y ansiedad es importante para mantenerse saludable, saber cómo actuar y sentirse mejor

08/05/2020

En esta contingencia de salud que se vive por el **COVID 19**, la reacción de la sociedad ha sido muy diversa ante la crisis, por ejemplo, la incertidumbre ha generado estados de ansiedad donde se experimenta la sensación constante de que algo se está perdiendo.

La profesora, psicóloga y psicoterapeuta **Samantha González Nava**, directora de Bienestar y Consejería en el **Tecnológico de Monterrey campus Santa Fe** nos habla acerca de la importancia de la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.

La experta menciona que el **aislamiento** y el **distanciamiento físico** no forman parte de nuestra naturaleza como seres humanos.



Ella menciona que el confinamiento conlleva a experimentar emociones inmediatas como el **miedo, frustración, enojo, aburrimiento, o tristeza**, las cuales pueden desencadenar **efectos psicológicos** que impactan en la salud física y mental de las personas.

Samantha dice que la **calidad del sueño** también se ve alterada y el estar frente a una situación amenazante y desconocida produce irritabilidad, dificultad para concentrarse, falta de motivación e impulsividad.

*“Es importante **buscar una red de apoyo** para sobrellevar la situación, porque de lo contrario, podría agravar las consecuencias a mediano y largo plazo”,* explicó.



La psicóloga expone que uno de los síntomas que se presentan en esta pandemia es la paranoia y que puede deberse a diversos factores de alteración mental, por ejemplo, la contingencia de salud que se está viviendo.

“Es natural que a medida que sentimos que el número de casos va en aumento y no contamos con un tratamiento para hacerle frente al virus, la experimentación del miedo puede ser mayor, presentando paranoia y conductas irracionales”, afirmó.

Algunos ejemplos son, compras de pánico, pensar que todo lo que se encuentra alrededor está infectado, miedo descontrolado al tener que salir por alguna situación necesaria, etcétera.

La psicoterapeuta expresa que ser parte de una situación como lo es la pandemia que se vive es un factor estresante que perturba el equilibrio fisiológico, cognitivo, y emocional de las personas, las cuales pueden experimentar síntomas asociados al trastorno por estrés postraumático.



Algunas de las **recomendaciones** que brinda la experta para evitar la paranoia y el trauma psicólogo post COVID-19 son:

- Evitar y detener de manera abrupta los pensamientos catastróficos, mantengamos una sana distancia con las redes sociales y con la información que en ellas visualizamos.
- No exponerse a noticias y a fuentes que no son confiables.
- Ocuparse en actividades que se disfruten, relajen y generen emociones positivas.
- Mantener una alimentación balanceada e hidratación constante.
- Regularizar el ciclo del sueño
- A través de las diversas plataformas tecnológicas buscar prevalecer la comunicación y los vínculos con familiares, amigos, compañeros de trabajo, aunque en esta ocasión tenga que ser de forma virtual, y, sobre todo tener

claridad que esta contingencia finalizará y retomaremos lo cotidiano paulatinamente.

La esperada finalización de la cuarentena no será tan placentera para todos, explica Samantha, muchos se sentirán vulnerables y experimentarán miedo, y es una reacción natural ante la sensación de peligro.

Para ella el haber estado un largo periodo en casa concibiéndolo como un lugar seguro y de repente tener que salir a la calle podría desencadenar algún tipo de fobia al haber tenido el pensamiento constante que en el exterior se podría estar expuesto.

Según la experta esto dependerá de la capacidad de resiliencia y las experiencias relacionadas con el virus que cada persona haya tenido, lo importante es reconocer y autorregular lo que vayamos sintiendo.

“Cada uno deberá marcar su propio ritmo y ser más conscientes respecto a la importancia de continuar y preservar las medidas básicas de higiene, la incorporación será paulatina y eso nos permitirá adaptarnos e ir disminuyendo el miedo, la gente volverá a una realidad distinta y eso toma tiempo”, aseguró.



La probabilidad de que exista un post trauma mental ante el encierro por COVID 19 es alta, de acuerdo a la psicoterapeuta dependerá de las condiciones en cómo se haya afrontado el confinamiento.

Lo anterior dará pauta a la presencia o ausencia de secuelas postraumáticas las cuales en caso de manifestarse tendrán que ser atendidas por especialistas en salud mental

De acuerdo con lo mencionado por la especialista, prevenir la aparición del estrés post traumático es complejo debido a que no tenemos el control de cómo y cuándo se suscita una emergencia o una desgracia.

Sin embargo aconseja que en estos momentos, tener una **alimentación adecuada**, cumplir con los **ciclos de sueño**, hacer **ejercicio físico y meditar**, así como contar con una red de apoyo que propicie el vínculo, podrían reducir en gran medida el estrés.

Samantha hace hincapié en que si hay familias con hijos es necesario explicar o que está ocurriendo, buscar espacios de **juego lúdico** donde se use la **creatividad** y los **recursos** que tenemos en casa.

“La manera en que los niños y los adolescentes reaccionan se debe en parte a lo que observan en los adultos a su alrededor. Tratemos de darles seguridad y tranquilidad, especialmente si ellos también están experimentando estos síntomas”, expresó.



Concluyó mencionando que frente a una situación que quizá nadie había experimentado, existe la necesidad de ser **pacientes** ante lo que en este momento no podemos cambiar, **quedarse en casa es la prioridad**.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

