

Cómo tomar mejor de la crisis por el COVID-19

Psicóloga: Tania Castro
Colaboradora en Cenyeliztli A.C.

¿Cómo estamos viviendo el COVID-19? ¿Qué estamos haciendo como individuos, como sociedad y como asociaciones a favor de la salud mental para combatirlo?

Cenyeliztli, A.C trabaja por la salud mental y emocional de las familias y en estos tiempos de crisis, algunos problemas que ya existían pueden verse maximizados y otros que no se manifestaban, están surgiendo y por eso seguimos apoyando en la atención psicológica a distancia y brindando información que puede ayudar en estos momentos.

Factores que nos hacen entrar en crisis

- **Demasiada Información:** Hay mucha información que viene de muchos lugares; la televisión, el radio, las redes sociales, nuestros familiares, amigos, vecinos etc. Dentro de toda la información, existen todo tipo de posturas que van desde lo catastrófico, que inducen las compras de pánico y el miedo, hasta las laxas que no creen en la pandemia y las medidas de seguridad.
- **El confinamiento en casa:** El tener que cambiar las actividades de todos los días como salir a trabajar, que los niños acudan a la escuela, las tareas diarias del hogar y el simple hecho de convivir con nuestros seres queridos todos los días a todas horas, saca de balance la vida todos.
- **Situaciones de violencia:** Hay muchas personas que pueden estar sufriendo violencia incluso antes del confinamiento, y ahora esas personas tienen que convivir bajo el mismo techo todo el tiempo lo que puede estar generando situaciones de estrés muy graves.
- **Preocupación:** Muchas personas están preocupadas por los ingresos económicos en la familia, por temor a perder el empleo o porque quizá ya no tiene actividad remunerada, porque bajaron las ventas, el negocio etc. Y la otra vertiente, es el temor por la pandemia del COVID, por contraer el virus, que algún ser querido se contagie o que muchas personas lo contraigan y propaguen y claro, el miedo a la muerte.

Consejos para luchar con estas problemáticas

Lo primero es saber que hay cosas que están bajo nuestro control y otras que no, la buena noticia es que hay muchas que si lo están. No podemos resolver el problema actual ni las consecuencias que dejará, pero si podemos tomar acciones personales que ayudarán que todo tenga un mejor control.

Nosotros somos responsables de lo que consumimos y en este caso en particular, de la información que creemos y repetimos; debemos ser capaces de no creer todo lo que escuchamos y leemos ya

que hay muchas noticias falsas, amarillistas o con un objetivo que no es el de informar. Busca fuentes confiables de información, personas de referencia, no veas los noticieros o notas del covid todo el día ya que estar expuesto a esa información de forma prolongada, enfermará tu mente y tu espíritu. Busca actividades recreativas que te ayuden a convivir en familia, busca tu propio espacio y respeta el espacio de los demás para hacer actividades individuales, realiza alguna acción que tenías pendiente y que disfrutes, como leer un libro, ver una película, cocinar un nuevo platillo, etc.

Si estas sufriendo violencia puedes pedir ayuda, los teléfonos del gobierno federal siguen activos para este tipo de situaciones, puedes acudir a un amigo o familiar que te aconseje sobre qué hacer, puedes buscar ayuda en alguna institución o asesoría telefónica. Si crees que no estás sufriendo violencia, pero la estás ejerciendo, también puedes solicitar apoyo psicológico para controlar tu enojo, tener un mayor control emocional y fomentar una mejor convivencia.

La preocupación es real, sin duda por muchos motivos sociales y personales, pero no debemos dejar que se lleve a un extremo, en donde nos paralice o nos provoque enfermedades emocionales y mentales; por ejemplo, si ya no puedes dormir, te cuesta trabajo comer o comes demasiado, estás ansioso o con miedo gran parte del tiempo, irritable y enojado puedes estar pasando por una crisis de ansiedad que debes atender antes de que sea peor.

Cómo sacar lo mejor de esta situación

Aprovecha las cosas buenas que si puedes hacer, como convivir más con tu familia, jugar con tus hijos, saber más de tus adolescentes, platicar con tu pareja, hacer aquellas cosas que tenías pendientes y sobre todo, utiliza esta situación como un fortalecimiento emocional que te ayudará a enfrentar situaciones adversas. En lugar de concentrarte en lo que no puedes hacer o los cambios negativos, piensa en lo mucho que puedes hacer y como estos cambios te benefician. Las crisis pasan y siempre hay una oportunidad para crecer con ellas.

Como asociación a favor de la salud psicoemocional seguimos preocupados hoy más que nunca por nuestra sociedad, por lo que quedan a disposición nuestros servicios de terapia psicológica, asesoría y orientación para trabajar estos temas que se presentan hoy día.

abril de 2020