

SALUD MENTAL **DURANTE UNA PANDEMIA**

~
DIRECCIÓN DE SALUD UNL



UNIVERSIDAD
NACIONAL DEL LITORAL

Cualquier situación de catástrofe o situación inusual como una pandemia provoca naturalmente en las personas una sensación de amenaza. La gran cantidad de personas enfermas o de pérdidas humanas o materiales elevan el riesgo psicosocial.

No todas las personas dentro de una comunidad cuentan con la misma capacidad de respuesta frente a esto. En general, los grupos más vulnerables suelen ser los adultos mayores, los niños, las personas previamente enfermas, las personas que han sufrido algún tipo de violencia, las personas con dificultades socioeconómicas y los equipos institucionales de respuesta.

En algunas personas la capacidad de respuesta emocional frente a la amenaza que implica una pandemia puede verse sobrepasada. Suelen ser frecuentes los síntomas de depresión, el estrés o ansiedad.

Pueden surgir dificultades en la vida cotidiana como problemas para dormir o sensación de inquietud o temor.

Para evitar o disminuir al máximo posible los problemas de salud mental entregamos las siguientes recomendaciones:



ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

- Es bueno recordar que aunque parezca que este tiempo es interminable, la situación es pasajera y luego se convertirá en anécdota.
- Planificar el día, el tiempo sigue siendo valioso.
- Poner horarios para realizar actividad física y recreativas. Armar rutinas es importante, sin sobre exigirse.
- Establecer horas para estudiar o trabajar.
- Puede ser útil diferenciar rutinas los días hábiles de los que no lo son.



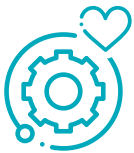
NOTICIAS E INFORMACIÓN

- Mantenerse informado es importante, pero no todo el tiempo. Elegir un horario, preferentemente a la noche para leer o escuchar acerca de la situación.
- Elegir cuál medio te brindara la información. Busca siempre información confiable y oficial.
- Evitar el exceso de información, especialmente los enfoques sensacionalistas y/o morbosos.



AYUDA

- Ayudar a otras personas puede ser de utilidad para sentirse mejor. La ayuda es necesaria no sólo para quien la recibe sino también para quien la ofrece.
- Generar vínculos con amigos, vecinos. Llamarlos por teléfono, mandar un correo, realizar una videollamada. Mantener el contacto. Generar comunidad es importante.
- Reconocer el valor de las personas que lo están cuidando. A las que conoce y a los que no, como pueden ser los equipos de salud, atención ciudadana, personal de seguridad, etc



ACTIVIDADES Y SALUD

- Cuidar de las plantas, disfrutar en familia, jugar con las mascotas.
- Dormir bien y mantener una dieta sana ayudan a enfrentar con mayor tolerancia las situaciones límites.
- Salir al balcón o al patio, respirar profundo.
- Recordar que el aislamiento es físico, pero no tiene por qué ser emocional. Conversar con tus allegados de temas diversos, más allá del tema del coronavirus.
- Reconocer la ansiedad, el nerviosismo, el temor, la incertidumbre, la angustia, el insomnio, etc. Es importante para poder actuar sobre ellos. Seguramente sean transitorios como la situación de aislamiento, de no ser así debes consultar un especialista.