

Ansiedad en tiempos de COVID19

Si está estresado por el coronavirus, no es el único. El coronavirus (COVID-19) ha tenido grandes efectos en casi todos los aspectos de nuestras vidas. Con los centros de estudios y los lugares de trabajo cerrados por ahora, el coronavirus está influyendo en la vida que llevamos cada día. Han cambiado mucho las cosas en muy poco tiempo.

Es natural sentir ansiedad cuando afrontamos una crisis, lo desconocido o un cambio repentino. Es una reacción normal que sintamos la necesidad de tener seguridad, certidumbre, predictibilidad y control.

La ansiedad es una emoción normal y sirve como una señal a la que debemos prestar atención para protegernos a nosotros mismos. La ansiedad nos alerta. Y nos lleva a adaptarnos. Pero, cuando nos sentimos agobiados o superados por la ansiedad, esta emoción nos puede perjudicar en vez de ayudarnos.

Cuando sucumbimos a la ansiedad, somos menos capaces de estar a la altura de los desafíos que debemos afrontar y a veces nos bloqueamos.

Aquí encontrará algunos consejos que le pueden ayudar a afrontar la ansiedad y a darle una mayor sensación de control, incluso en tiempos de incertidumbre. Son técnicas sencillas, de efectos beneficiosos y probados.

1- Siga las recomendaciones de los expertos. Primero, infórmese bien sobre qué debe hacer para evitar propagar los gérmenes. Esto no solo lo ayudará a mantenerse más seguro, ¡sino que también le dará a usted y a su hijo una mayor sensación de control! Siga las indicaciones de los expertos sobre salud y seguridad. Lávese las manos a conciencia y con frecuencia. Mantenga limpias las superficies. Quédese en casa. Mantenga una distancia segura con respecto a los demás. Siguiendo estas recomendaciones, se protegerá usted mismo, a su familia y a su comunidad.

2- Perciba, etiquete y acepte sus emociones. Cuando se sienta ansioso, dígame a sí mismo con calma: "Bueno, aquí está mi ansiedad otra vez". El mero hecho de ponerle nombre a lo que sentimos nos ayuda a reducir lo que nos preocupa.

3- Acepte la ansiedad como una de las muchas emociones que tiene. No la ignore, no luche contra ella, no la rechace ni la tema. No se juzgue a sí mismo por sentirla. Sea amable consigo mismo. Dese permiso para ser humano.

4- Mantenga la perspectiva y fíjese en lo bueno. No deje que la ansiedad tome las riendas de todo. Es una parte de su vida emocional, pero no lo es todo. Deje espacio para plantearse retos: ¿hay algo que está yendo bien? ¿Qué cosas positivas han ocurrido que me hagan pensar que estos pensamientos de ansiedad podrían no ser apropiados?

5- Dirija su atención y practique la conciencia plena (mindfulness). Cuando perciba pensamientos de ansiedad, debe entender que no se debe obsesionar con ellos. Dirija la atención hacia cosas que lo ayudan a sentir la calma. Puede usar técnicas como la visualización guiada (fácil de encontrar en YouTube o Google Video) o practicar la conciencia plena (mindfulness) que lo ayuda a focalizarse en el aquí y ahora.

6- Practique la respiración. El mero hecho de detenerse y respirar lo puede tranquilizar en un momento difícil. Puede ayudar hacer una pausa antes de reaccionar, y elegir cómo reaccionar. Sobre todo, la "respiración abdominal" o diafragmática le puede ser de gran ayuda. Práctiquela de 5 a 10 minutos al día. Pruebe la aplicación "Belly Bio", que se puede descargar de forma gratuita.

7- Acérquese emocionalmente a los demás. Mantenerse en contacto con sus amigos y familiares es bueno para usted y para ellos. Sentirse cerca de los demás reduce la ansiedad, lo que se sabe que estimula el sistema inmunitario. Aunque nos quedemos en casa, nos podemos mantener en contacto a través del teléfono, los chats de vídeo y otros medios de comunicación social. Podemos sentirnos cerca, incluso mientras estamos separados. Practique el distanciamiento físico, pero la conexión social.

8- Practique la gratitud. Percibir que estamos agradecidos es un poderoso remedio contra la ansiedad. Mostrar gratitud es otra forma de sentirse cerca de los demás. Es bueno para su estado de ánimo y para su salud. Dé un "gracias" sencillo y sentido de corazón. Haga una lista de las cosas por las que está agradecido. Envíele una carta a una persona que lo haya ayudado. Deje que sus seres queridos sepan lo mucho que significan para usted.

9- Déjese sorprender por la naturaleza. Hasta solo 5 minutos invertidos en valorar la naturaleza puede reducir la ansiedad y bajar la tensión arterial. Aumenta nuestro bienestar emocional. Y nos recuerda que formamos parte de algo más grande que nosotros mismos.

10- Manténgase activo. Aunque se quede en casa, encuentre formas de mantenerse activo cada día. Hay muchas formas de mantenerse activo en el exterior manteniendo el

distanciamiento social. El ejercicio físico relaja. Genera hormonas que estimulan el sistema inmunitario. Si no puede salir de casa, haga una clase por internet de mantenimiento físico.

11- Mantenga su equilibrio. Calmar la ansiedad no significa ignorar los problemas. Se trata de encontrar nuestro equilibrio para poder afrontar bien las cosas; o sea que nos podemos ayudar a nosotros mismos y a los demás, a pesar de esta situación. Podemos mantener la calma y la sensación de bienestar incluso cuando estamos afrontando una gran incertidumbre.

12- Pida ayuda cuando la necesite. Si su ansiedad lo está superando; si le cuesta dormir, comer o relacionarse con los demás como solía hacer, pida ayuda. La mayoría de los profesionales de la salud mental están ofreciendo visitas de telesalud durante los días de confinamiento y pueden atender a pacientes nuevos. ¡No tema pedir ayuda durante esta etapa estresante!

Todos los tips que se mencionan anteriormente pueden ser practicados por personas de cualquier edad, incluso por niños, lo podrán poner en práctica de forma individual, en pareja o en familia.

Hablar sobre lo que es la ansiedad, entender como podemos controlarla y entenderla ayudará en gran medida a mejorar los momentos de estrés y a controlar los miedos.