



**Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

**GRUPO DE TRABAJO
PSICOLOGÍA DE URGENCIAS,
EMERGENCIAS Y CATÁSTROFES**

RECOMENDACIONES DIRIGIDAS A LA POBLACIÓN PARA UN AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO EFICAZ ANTE EL MALESTAR GENERADO POR EL BROTE DE CORONAVIRUS.

El coronavirus COVID-19 es un virus frente al cual la población debe adoptar medidas de autoprotección para evitar su contagio, siguiendo para ello las diferentes pautas recomendadas por los servicios de Sanidad. No obstante, debido a la incertidumbre de esta situación, no debemos minusvalorar la atención y los cuidados en relación con la higiene y salud mental. La tranquilidad emocional es una medida más de defensa y prevención.

La evolución diaria del estado de la situación mediante noticias y advertencias, no siempre tratadas con la necesaria rigurosidad, mal comunicadas o incluso sobredimensionadas; así como los rumores o noticias falsas entre la ciudadanía, constituyen factores susceptibles de incidir en el temor a la enfermedad. Esto, a su vez, puede influir en el estado anímico y emocional de las personas, provocando un alarmismo tan innecesario como inútil.

Ante el contexto actual, los Psicólogos de Emergencias del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, queremos transmitir una serie de pautas dirigidas a la población general y de riesgo, destinadas a promover un adecuado afrontamiento psicológico que posibilite un estado anímico adecuado y propicie actitudes resilientes.

A - SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero está sintiendo una serie de **emociones con alta intensidad y/o persistentes como:**

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico;
- No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar;
- Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema;
- Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros temas;
- Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle.
- Está en estado de alerta, intentado analizar sus sensaciones corporales, e interpretarlas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales;
- Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio;

- Evita el contacto con otras personas por miedo al contagio;
- Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada;
- Presenta problemas para tener un sueño reparador;
- Sus problemas emocionales se agravan o reaparecen después de haberlos superado.

LE RECOMENDAMOS QUE...

1. **Identifique pensamientos que puedan generarle malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas.** Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. **Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables.** Conozca los hechos, busque información y datos fiables de medios oficiales científicos veraces. Sea consciente de que en ocasiones pueden transmitirse imágenes alarmistas y darse una sobreinformación desde una perspectiva negativa, magnificando el fenómeno y haciéndonos percibir mayor amenaza, cuando realmente no ha cambiado nada.
4. **Informe a sus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporciónales explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evite la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contraste la información que comparta.** Si usa Redes Sociales para informarse, procure hacerlo de fuentes oficiales.

PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO.

- Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.
- Lleve a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda Sanidad, pero no se obsesione.
- Evite hablar permanentemente del tema.
- Apóyese en su familia y amigos.
- Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Oficiales de Médicos, Organismos Oficiales, OMS, etc.
- No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.
- Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

B - SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. **Siga las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
2. **Infórmese de forma realista** y siga las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialice su riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifique** el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.
5. **No realice conductas de riesgo** pretendiendo sentir una invulnerabilidad poco realista.
6. **Sea objetivo y adopte una perspectiva global.** Piense que los científicos de todo el mundo están trabajando en el tema.
7. **Si tuviera que pasar una cuarentena,** tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.
8. **Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas** que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.)

C - SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Siga las recomendaciones anteriores y además:

1. **Maneje sus pensamientos intrusivos:** no se ponga en lo peor anticipadamente.
2. **No se alarme innecesariamente.** Sea realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sienta miedo, apóyese en la experiencia que tiene en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocie por tener percepción de mayor gravedad. Piense cuántas enfermedades ha superado en su vida con éxito.