

13 MARZO 2020

EFFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA Y COMO COMBATIRLOS CON ÉXITO

ALVARO BILBAO

AUTOR DE EL CEREBRO DEL NIÑO EXPLICADO A LOS PADRES.

TOMADO DE [HTTPS://ALVAROBILBAO.COM/EFFECTOS-PSICOLÓGICOS-CUARENTENA](https://alvarobilbao.com/efectos-psicologicos-cuarentena)



El tiempo libre no se saborea con la habitual sensación de libertad. La falta de ocupación deja de sentirse como un regalo sino como el aislamiento forzoso.

El aislamiento y la falta de juego libre y ejercicio físico puede provocar más estrés, peleas entre hermanos y en el medio plazo, incidir en el estado de ánimo de los niños.

En este artículo os explicamos algunas medidas básicas pero importantes para ayudar a los niños durante este proceso.

Los adultos podemos sentirnos más resistentes, pero en realidad somos más vulnerables que los niños. En un estudio realizado en Wuhan 15 días después del inicio de la cuarentena reveló que el 42,6% de 18.000 encuestados demostraba signos de ansiedad. El 16,3% de personas en una muestra de 14.000 reveló síntomas de depresión.

Las razones de que esto ocurra tienen que ver con 3 factores.



LA INCERTIDUMBRE

La incertidumbre

Tanto el virus como el aislamiento son situaciones totalmente nuevas para la población. La información sobre la epidemia y las medidas van cambiando casi hora a hora y las personas no tenemos una experiencia previa ni referentes respecto cómo actuar en este tipo de situaciones.

Puede parecer algo anecdótico pero en realidad sabemos que para el cerebro humano (y para muchos animales) la incertidumbre es un estresor de primer nivel como demuestra que los divorcios y las mudanzas sean las dos situaciones más estresantes para las personas. Los cambios nos producen una gran incertidumbre que se traduce en nuestro cerebro en forma de cortisol (la hormona del estrés). Prolongado en el tiempo ese estado fisiológico de estrés acaba rompiendo nuestro sistema emocional y provocando ansiedad.



EL AISLAMIENTO

El ser humano ha evolucionado durante millones de años para sobrevivir en grupo. Dependemos de nuestra familia y amigos para sobrevivir. Dependemos del anadero, de nuestro médico de cabecera, del farmacéutico y, aunque no nos guste, de nuestro jefe y del señor de mercadona.

Por eso escuchar la palabra aislamiento y mucho más sentir esa distancia con el resto de la sociedad apabulla en el medio y largo plazo nuestro estado de ánimo. Por eso, los colectivos más vulnerables a la depresión y ansiedad son aquellas personas que viven solas.

EL ESTIGMA SOCIAL

El estigma social En las últimas horas los vuelos provenientes de España se han cancelado o puesto en cuarentena al igual que España hizo unas horas antes. Son medidas lógicas para frenar la propagación del virus, pero hacen que cualquiera que se encuentre en una zona "acordonada" se sienta un poco más estigmatizado que hace unas pocas semanas. No hace falta dar positivo.

El miedo a la estigmatización va a aparecer tan pronto como desvelemos que un familiar cercano tiene el virus o tosamos en un lugar público, aunque sólo sea porque se nos ha atragantado un caramelo.

Este temor está muy arraigado en nuestro ADN porque como acabamos de ver no podemos sobrevivir sin los demás. Por eso, muchos de los que pasamos la cuarentena en casa lo padeceremos.

PODEMOS ACTUAR ASÍ:

LOS SÍNTOMAS

Las personas que han vivido en regiones de cuarentena refieren todo tipo de síntomas. Desde melancolía hasta apatía, pasando por pensamientos de preocupación e incluso irritabilidad. Si te muestras más irascible ante pequeños

Imprevistos o frustraciones, estas pueden ser señales de que estás sufriendo un grado moderado de estrés (consciente o inconsciente). Si te encuentras obsesionado con acaparar alimentos o medicamentos, esta puede ser otra señal.

Muchas personas tendrán sueños un sueño más ligero y pueden tener pesadillas o sueños agitados. Para la mayoría de adultos los síntomas pueden ser muy difusos, tales como un interés disminuido por hacer cosas que nos gustan o pensar en planes de futuro que nos lusionan (unas vacaciones el próximo año, por ejemplo), atacar la nevera y comer de forma compulsiva o simplemente una sensación de desasosiego que nos acompaña en nuestro día a día.

Mantente conectado y conversa

.Hablar con otras personas acerca de uestros sentimientos nos va a ayudar a reducir la ansiedad asociada a la incertidumbre.

Ejercicio físico para reducir cortisol

nuestro cerebro se ha diseñado para vivir en movimiento. 20 minutos de tabla de ejercicios pueden ayudar a tu cerebro a liberar tensión emocional y sentirse más relajado y optimista.

Utiliza el humor para liberar tensión

El humor tiene una función muy particular en nuestro cerebro; liberar estrés. Disfruta de estas bromas y prográmate un rato al día para ver tu serie de humor favorita.

Utiliza la disciplina para ganar confianza

Marcarse un pequeño objetivo cada día y ser capaz de cumplirlo te dará cada día una pequeña inyección de confianza en tí mismo/a.

Haz un esfuerzo para mantener la moral alta

.Junto con la disciplina, los pequeños regalos que nos hagamos pueden ser una fuente de ilusión. Prepara una cena con velas para ti y los tuyos. Pon tu disco de música clásica favorito. Programa algo que ea ilusionarte para mañana como ver una película en familia o preparar la receta de cocina que llevas tiempo deseando hacer. Estos pequeños regalos os ayudarán a todos a mantener la moral alta en horas bajas.

Estate pendiente de aquellos que están solos

.Preocuparnos por su bienestar, hacer una llamada telefónica todos los días o mantener una conversación por WhatsApp no sólo va a ayudar a estas personas a reducir su estrés sino que va proporcionarnos una sensación de utilidad y sentido vital que va a ayudarnos a nosotros mismos a mantener un estado mental positivo, así que si no lo haces por altruismo, hazlo por puro egoísmo.

Limita la exposición a los medios

Es fundamental estar informado, pero debemos evitar sobre estimular nuestro sistema del miedo. Leer el periódico cada mañana y ver las noticias por la noche puede ser Suficiente para mantenernos informados y no caer en la obsesión. Evita consultar el periódico y los noticieros cada minuto.