La Covid-19, ¿como para volverse loc@?

Por: Giusette León García / CubaSí
04/04/2020

¿Tiene miedo? ¿Es normal? ¿Está estresado, ansioso? ¿Qué es peor en este momento: el exceso de confianza o el exceso de preocupación? ¿Qué hacer para no perder el control y el buen ánimo ante tantas malas noticias? ¿Y los niños, involucrarlos o mantenerlos alejados de esta dura realidad universal? ¿Será que los ponemos nerviosos también a ellos? Estas y otras inquietudes atormentan hoy, con razón, a cubanas y cubanos. CubaSí salió a buscar consejos especializados para compartirlos con sus lectores.

Por estos días, la doctora Roxanne Castellanos ha tenido que alejarse de sus consultas habituales en el Centro de Orientación y Ayuda Psicológica (COAP), institución adscrita a la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, pero junto a otros colegas, ha encontrado la forma de ofrecer, desde casa, un acompañamiento psicológico en las circunstancias actuales.

A través de WhatsApp, usted puede contactar a la Directora del COAP y a otros especialistas, gracias a una iniciativa promovida por la Sociedad Cubana de Psicología. Con Roxanne conversamos, precisamente, a través de esa red social.

—¿Por qué es tan importante aprender a lidiar emocionalmente con esta situación?

—La cuestión es que las emociones tienen un papel fundamental en regular nuestra conducta. En estas situaciones que suponen que uno no tiene el control, que le toca estar manejando la incertidumbre, que la cuestión de la que se trata implica la vida, pues las emociones se disparan. Las emociones negativas son importantes, al igual que las positivas, porque te van a permitir una adaptación a la situación adversa que estás viviendo y, en ese sentido, vas a movilizar tu conducta, tomar las medidas necesarias, para protegerte.

«Eso cuando lleva un matiz emocional que, si bien es negativo, está ajustado a la realidad, y el afrontamiento es esencialmente sano, pues te mantiene las emociones en un umbral que te va a llevar a tomar las medidas pertinentes de una manera adecuada y ajustada a la realidad. Ahora, si esas emociones se van muy por encima del umbral, acorde a la realidad que se está viviendo, pues entonces la persona va a empezar a sobrerreaccionar: va a manejar mucha más ansiedad de la que correspondía; va a tener un exceso de preocupación y de estrés, que al final va a empezar a desorganizar su conducta; va a tener pensamientos muy negativos, ideas irracionales relacionadas con que es inminente que vamos a enfermar, que es inminente que vamos a morir, que por más que se tomen medidas, esto no hay manera de solucionarlo, y esas ideas irracionales le empiezan a generar toda una serie de conductas también desacertadas y, al final, se desorganiza por completo en todos los planos, y puede, obviamente, llegar a tener trastornos psicológicos».

—¿Algunas personas son más propensas que otras a estos trastornos?

—Las personas que naturalmente ya tenían un funcionamiento como los trastornos obsesivos compulsivos, estos que implican mucha limpieza y orden, pues ahora pueden estar más desestructuradas, pero también todas aquellas personas que tienen trastornos con alguna base ansiosa, porque esta es una situación que supone que hay que manejar mucha ansiedad. Pero se están sumando muchas más personas que, supuestamente, eran sanas, y eso tiene que ver, en buena parte, con el manejo de la información.

—¿Tiene que ver con la cantidad de información que recibimos o con la forma en que la gestionamos?

—Hay una situación real, que es que están todo el tiempo dándonos información negativa, y eso enciende nuestras alertas, pero es que también se está manejando información que no es de nuestro contexto, que es de otros lugares que están en otra situación, y a veces la persona no sabe lidiar con eso y tomar la distancia que lleva ese contenido que no es de tu realidad inmediata. Es decir, si yo estoy en Italia, tengo que tener un nivel de alerta muy, muy grande, porque yo voy a tener realmente el peligro acechándome en todos lados y ese nivel de alerta es el que me toca, pero si yo estoy en La Habana en este minuto, ese nivel de alerta que corresponde a Italia, es completamente desacertado para la situación que estoy viviendo, y empiezo a tener una gran cantidad de conductas y pensamientos que no se corresponden.

—Y esos niveles de estrés o ansiedad, ¿pueden inmunodeprimirnos?

—El sistema inmunológico está comprobado que, cuando estamos sometidos a grandes niveles de estrés, se debilita, y justo en este momento, en el que necesitamos un buen sistema inmunológico para responder a la posibilidad de contraer el virus, defendernos tanto para no adquirirlo como para afrontar bien la enfermedad, es importante.

—Sin embargo, también vemos personas que están como si nada pasara…

—Hay otro grupo de personas que, por diversos factores, ya sea intelectuales, de responsabilidad cívica, social, no se ha enterado y ni siquiera ha tenido una respuesta emocional, aunque sea bajita, relacionada con buscar un poco de mesura en una situación como esta y tomar las medidas básicas que se están indicando. Tenemos dos perfiles: el sobreansioso y el irresponsable social, que no se preocupa de sí mismo ni de los demás porque no tiene percepción de riesgo. Ahí es el otro extremo. Pero también puede pasar que haya gente que esté en el medio de estas dos franjas, que sí tuvo una inicial percepción de riesgo, pero que, con el paso de los días, no ve la gravedad de la situación y, por haber tenido las emociones muy altas, en algún momento necesite, para no enfermar, tirar el cable a tierra. Ese es otro peligro que estamos afrontando: que haya personas que se estén desmontando de la alerta inicial porque no ven que realmente el peligro esté.

—¿Cuáles serían sus consejos entonces?

—En primer lugar, lo que hay que hacer es tomar las medidas que se han dado. Si yo tomo las medidas, yo tengo que saber que lo que está a mi alcance ya lo estoy haciendo, y ya estoy haciendo una buena parte para prevenir la enfermedad. Lo otro es el manejo de la información y esto es muy importante, porque tiene que ver directamente con el estado mental. Ya te decía, el hecho de la contextualización, el rigor de la información. Están circulando muchas informaciones falsas, todos los días hay una cosa nueva, y la gente tiene que saber, y si yo no sé, pues entonces no me atiborro de información, me dedico solamente a ver los noticieros fundamentales de mis medios de comunicación y evito todo lo demás que está circulando por ahí. Para uno saber si una información es cierta o no, tiene que ver si me están dando la fuente, buscar la fuente, cosas que muchos no saben cómo hacer y creen todo lo que se está diciendo; cosas que casi son memes, la gente se las cree.

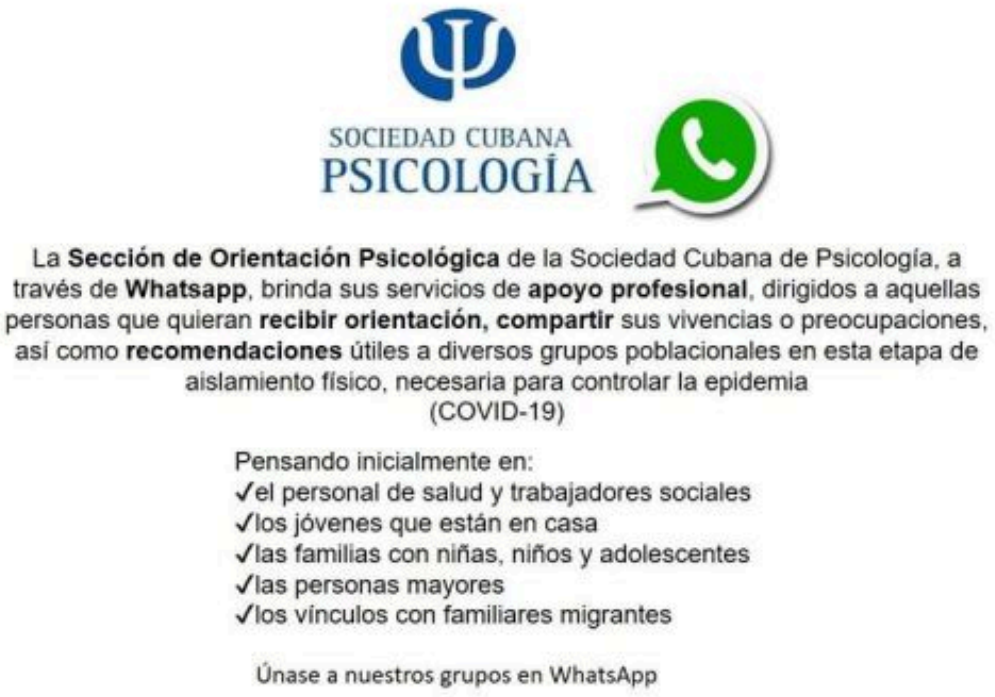
—¿Y en cuanto al tratamiento específicamente con los niños y niñas, que ahora mismo están en casa?

—Los niños van a reaccionar según estén los adultos. En las familias donde hay tranquilidad en los adultos, una tranquilidad que responsablemente se le tiene que transmitir al niño tomando todas las medidas —estamos en casa y cuando tenemos que salir a lo estrictamente necesario nos protegemos como corresponde—, estamos tranquilos, porque estamos tomando las medidas; cuando los adultos funcionan así, los niños se mantienen tranquilos. No así en el caso de todo aquel niño que está viendo a sus adultos —que son los que le dan seguridad— desestructurados. Entonces hay algo que es importante: los adultos que tienen niños a su cuidado tienen que mantener una calma y una serenidad, porque si no, contagian de esos estados a los niños.

«Lo otro es estructurarles la vida. Eso que se está diciendo por ahí: no están de vacaciones. Y no significa

solamente que no estén en la calle, sino que también en la casa, aunque aparentemente están cómodos porque están jugando, esa cuestión de no tener la vida organizada, ciertas rutinas que se vayan estableciendo, los desorganiza interiormente a ellos, y hay un contexto que realmente es adverso, porque uno tiene puesto el televisor el día entero y está manejando información y los adultos lo comentamos; entonces hace falta una estructuración de la vida de ellos para que mantengan su equilibrio. Ahí los adultos tienen que hacerles una especie de balance entre las actividades que serían curriculares y otra serie de iniciativas que se puedan hacer. Hay quien tiene un patio y pueden salir a ese patio y tener actividad física, hay quien no lo tiene. Hay que sacar los juegos de mesa, leer, jugar con ellos, aprovechar para conversar —ahora que tenemos tiempo para eso—, ver una película juntos, reírnos, pasarla bien, pero hay que estructurar la actividad, y una parte importante de eso es la actividad de estudio. Eso lo va a facilitar mucho más lo que se va a hacer a partir de la semana que viene, que será como una especie de curso por encuentros, donde nosotros tendremos que tomar las pautas en la teleclase y luego orientarles el estudio».

Roxanne y otros especialistas están listos para atender sus preguntas y ofrecerle herramientas que lo ayuden a afrontar los retos del aislamiento o la necesidad de continuar saliendo a trabajar, así como otras dinámicas familiares que pueden entrar en crisis. A través de los siguientes enlaces, usted puede encontrar un espacio para recibir orientación y compartir experiencias.



Puede entrar a los siguientes grupos de WhatsApp y escribir en las horas habilitadas para recibir orientación y compartir sus experiencias.

Enlace jóvenes: https://chat.whatsapp.com/JiPmf5AqKAUA1EhMIvYopl

Enlace personal de salud y trabajadores sociales: https://chat.whatsapp.com/BZRYOsSdgN40Td7lGev4F8

Enlace familias con niñas, niños y adolescentes: https://chat.whatsapp.com/HyslLuutVoi2nKlmtEicLd

Enlace personas mayores: https://chat.whatsapp.com/Eyr5OlTbsRUGCOcYcFxzC3

Enlace familias vinculadas con las migraciones: https://chat.whatsapp.com/BeOAV8a4bV3IwGScPwaBu