



PAUTAS DE AFRONTAMENTO PARA REDUCIR O IMPACTO PSICOLÓXICO DO CONFINAMENTO POR CORONAVIRUS

Este documento, elaborado coa colaboración do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia, ten que como obxectivo proporcionar a poboación ferramentas de afrontamento para reducir o impacto psicolóxico do confinamento por Coronavirus. *Reducir e impacto* son palabras escollidas deliberadamente. Esta situación ten impacto porque supón un cambio drástico de rutinas, unha incerteza e unha modificación substancial das pautas relacionais que tiñamos ata hai algúns días. O propósito deste documento non é encontrar a felicidade nin o benestar neste momento, senón pasalo menos mal. Segundo pasen os días o confinamento será máis duro e a enerxía da novidade diminuírá. Deberemos entón lembrar que do que se trata é de minimizar os danos e que manternos así é o que nos vai devolver a “normalidade” o máis pronto posible.

RECOMENDACIÓNS XERAIS

1. O PROPÓSITO

Temos que ter claro o motivo de confinamento. O motivo inmediato é impedir a expansión do virus. Pero necesitamos ir máis alá disto. Estamos coidando de nós mesmos, da nosa familia, da nosa veciñanza e da nosa comunidade. Quedarnos na casa e parar a evolución do virus é, probablemente, o maior reto colectivo da nosa vida. Debemos estar á altura e asumir a nosa responsabilidade individual.

2. A INCERTEZA

Sabemos que debemos estar na casa pero non sabemos canto tempo nin o que pasará despois. Temos incerteza. É o normal. Tamén sabemos que a incerteza pode provocar certa angustia, agobio ou medo de máis ou menos intensidade segundo a persoa. Estás sentindo o mesmo que sentimos todos e todas, o mesmo que senten os teus veciños e veciñas, o mesmo que sinte a túa familia. Son os sentimentos esperables nesta situación.



3. A INFORMACIÓN

Para reducir algo de incerteza necesitamos informarnos pero tamén limitar o tempo de información para que a nosa cabeza descanse de "coronavirus" (aínda en confinamento, a vida é máis que o virus). Polo tanto, nin pouca nin moita. E de fontes oficiais. Os bulos poden crearnos máis angustia.

4. TEÑAMOS UN PLAN

Quizais é momento para que teñamos unha reunión familiar. Para falar do que necesitamos cada un dos membros da familia. Porque imos necesitar espazos e tempo para compartir e para estar a soas, polo que falalo é a mellor maneira de asegurarnos de que coidamos das nosas necesidades entre todos.

5. AS RELACIÓNS

Non é habitual que pasemos tanto tempo xuntos e pódenos esgotar. Esgotar non significa que queiramos ou que nos queiran menos. A necesidade de momentos a soas é moi humana e boa para as persoas que o necesiten. É conveniente respectala. Se nós, ou algún membro da nosa familia, necesitamos ou necesita estar a soas lembremos que é moi normal e saudable. É conveniente que nos respecten e que o respectemos.

Que non poidamos vernos coas persoas que non conviven con nós non quere dicir que non poidamos coidarnos mutuamente. Podemos chamarnos, mandarnos mensaxes, incluso facer videochamadas, para sentirnos máis preto.

Se convivimos cunha persoa coa que non temos unha boa relación, este non é o momento para que falemos do conflito. Intentemos ter unha convivencia o máis correcta posible, e quizais máis adiante esa conversación sobre o problema teña máis sentido que nestes momentos.

6. A OPORTUNIDADE

Toda crise implica unha dificultade pero tamén unha oportunidade. Cada un temos que buscar a nosa. Ese libro, esa serie, ese instrumento musical abandonado, a sesta, a cociña, ese relato que sempre quixen escribir, xogar máis co meu fillo ou coa miña filla... En fin, a oportunidade do confinamento é que dispoñemos do tempo para facer





esas cousas que non facíamos “porque non tiñamos tempo”.

7. O COIDADADO

Se o coidado de quen temos ao lado é moi importante, observando o seu estado de saúde física e emocional, o noso propio coidado non é menos relevante. Na actividade, na dieta, nas horas de sono (sen pasarnos nin que nos falte), nas nosas rutinas diarias, no vestirmos (non pasemos todo o día en pixama). Teñamos unha mirada amable cara nós mesmos/as. Lembrándonos de que estamos intentando facelo o mellor posible nesta situación excepcional para todos e todas, que haberá momentos no que o levemos mellor pero que tamén vai a haber momentos que nos custen máis. É normal, intentemos ser comprensivos con nós mesmos/as e procuremos que o día seguinte sexa mellor.

Non nos esquezamos do coidado da nosa comunidade. Todos e todas compartimos a mesma situación e é unha boa oportunidade para ser solidarios uns cos outros, especialmente coas persoas máis vulnerables da nosa veciñanza: persoas maiores, incapacitadas, que estean soas... Achegarnos a comprobar se necesitan axuda ou incluso chamar os servicios sociais do concello para que tamén lles boten unha man.

RECOMENDACIÓNS ESPECÍFICAS PARA GRUPOS POBOACIONAIS

1. PERSOAS CON DIVERSIDADE FUNCIONAL

- Explicarémolles de forma clara e sinxela a situación que estamos vivindo e por que son importantes certos cambios nas nosas rutinas. Se fose necesario podemos **repetilo** varias veces ao longo do día para recordarllo, con calma e confianza. Evitemos darlle información que alimente os seus medos e preocupacións. Podemos propoñer conversas sobre os plans para ese día, ideas de actividades que podemos facer, algún tema que lle interese etc.
- Debemos estar atentos a posibles cambios no seu comportamento como enfado, agresividade, rabia, axitación, menor actividade... Os cambios nas súas rutinas e a influencia das nosas preocupacións poden provocarlles emocións que non saben manexar e terminan por expresar a través de condutas non desexables. Podemos darlle a posibilidade de que o compartan e expresen. Se non son capaces





verbalmente podemos recorrer a debuxos, contos, xogos... escoitar e tranquilizar é o mellor que podemos facer. E se a situación aínda así non mellora, pidamos axuda a profesionais da saúde.

- **O máis importante** é que intentemos manter, na medida do posible, os mesmos horarios e rutinas habituais, ademais de ensinarlles as recomendacións de coidado e hixiene para protexerse do virus. Podemos utilizar materiais para facilitar a comprensión como debuxos, historias, xogos... E en caso de necesidade saber que podemos saír á rúa con eles ou elas (*Artigo 7 do RD 463/2020 do 14 de marzo*).
- Teremos coidado co voluntariado se non coñecemos de onde vén. Ante calquera dúbida chamaremos aos números do concello.

2. NENOS E NENAS

- No caso da información, **preguntémoslles primeiro** se saben o que está a pasar e se hai algo que lles preocupa. É moi importante que **sempre** lles digamos a verdade e adaptemos as explicacións á súa idade. Non é bo que lles deamos datos que non poden entender, pois provocaralles máis preocupación. Se teñen algunha dúbida que non sabemos responder ou creemos que a resposta lles pode angustiar podemos dicirlles “pois non o sei, non che podo responder a esa dúbida”. As persoas adultas non o sabemos todo.
- É importante que saibamos que o malestar é esperable dada a situación e que o poden expresar de distintas formas. A través de sensacións corporais como malestar físico (dor de cabeza, de estómago, dores vagas e difíciles de localizar...), que teñan máis ou menos apetito, ou que estean máis nerviosos ou esgotados. Quizais aparezan medos, a contaxiarse eles ou algún membro da súa familia, medo a separarse de nós, ou sentimentos de ira, rabia, enfado ou celos. Pode ser tamén que lles custe prestar atención, que lles custe durmir ou teñan pesadelos, incluso quizais mollen novamente a cama; problemas para prestar atención. **Recoñezamos as súas preocupacións para poder darlles unha resposta tranquilizadora**, mantendo a calma e transmitíndolles confianza. As emocións son contaxiosas.





- Se temos adolescentes xa sabemos que é moi importante a súa rede social e pode que nestes momentos se sintan sos. Teñamos paciencia, recoñezamos o seu malestar e axudémoslles a canalizar os posibles enfados adecuadamente. Lembrémoslles que esta situación é temporal e cando remate volverán a reunirse cos seus amigos e amigas.

3. PERSOAS MAIORES E COIDADORAS/ES

Se es unha persoa maior lembra:

- Infórmate sobre a situación, sobre que podes e non podes facer, as medidas que debes tomar se alguén vai a túa casa, se saes a facer a compra ou por medicación... pregunta o que necesites. O máis seguro é que non saias da casa e que algunha persoa coñecida poida ir á compra ou por medicación... Pero se tes que saír á rúa recorda as medidas de seguridade. Evita ver moito a televisión ou escoitar a radio se falan deste tema xa que pode aumentar o teu malestar.
- Podes sentir soidade, nervios, angustia ou medo. Quizais penses que o que está a pasar é unha exaxeración e que non é necesario todo o que están ordenándonos e recomendándonos. Pensa que en todo o país e noutros países estamos todos na mesma situación. Ti, os teus veciños e veciñas, a túa familia... Todos. Algo tan grande non pode ser por algo pouco importante.
- Procura moverte na casa, por exemplo dando paseos cada media hora, e traballa a mente con algún pasatempo.
- E se te encontras mal chama a túa familia ou á túa xente de confianza. Se non é posible chama o teu centro médico ou ao 061 para que che digan como facer.

Se somos familiares e/ou persoas coidadoras:

- Temos que ter en conta que poden presentar reaccións diversas ante esta situación, ben seguindo as indicacións correctamente, ou ben minimizando o perigo real que pode provocar que non as sigan. Neste último caso, non é unha



boa alternativa que esaxeremos o perigo da situación, pois pode producirilles angustia, ansiedade ou maior desconfianza. Teremos que ter paciencia e repetir varias veces a información e as medidas de prevención xa que as poden esquecer. A mellor maneira de conciencialos é darlles exemplo tomando as precaucións necesarias.

- Se viven sos teremos que explicarlles e repetirlles o motivo de non poder ir a visitalos. Chamar por teléfono varias veces ao día para compartir e estar un pouco máis preto.

ALGUNHAS REFLEXIÓNS FINAIS:

1. Pensar en que a situación pode durar máis do que inicialmente se espera, quizais sexa o máis realista e nos axude a prepararnos por se sucede.
2. Utilizar o humor como vía de saída ante o malestar e a incerteza do momento.
3. Tratar de centrarnos en ver **que é o que depende de nós** de todo o que está sucedendo e do noso día a día: cumprir as medidas, planificar o que facemos e como xestionamos como nos sentimos.
4. Identificar e agradecer as pequenas cousas das que podemos gozar durante o día pode marcar unha bonita diferenza e facer que o día teña outra cor.
5. Tratar de descubrir, en definitiva, "O BO DO MALO".
6. COIDÉMONOS!

Contidos elaborados coa colaboración do Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia.

