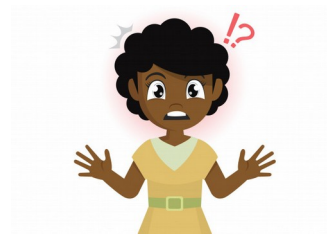


RECOMENDACIONES PARA ADULTOS ANTE LA EMERGENCIA. COVID19

La colectividad se puede ver afectada tanto física o psíquicamente en una situación como la actual emergencia sanitaria que estamos viviendo, pudiendo causar reacciones emotivas muy intensas que interfieren con la capacidad de funcionar durante este periodo, e incluso meses y años después.

En estas circunstancias podemos diferenciar la siguientes fases:

PRIMERA FASE : SHOCK

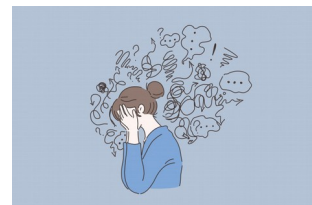


- Sensación de extrañeza, de irrealidad, de no ser uno mismo, de no sentir el propio cuerpo, de confusión, de desorientación espacial o temporal.
- El shock es parte de la reacción fisiológica aguda frente al estrés y es un mecanismo que permite mantenerse a cierta distancia del evento, necesaria para amortiguar el impacto.

SEGUNDA FASE: IMPACTO EMOCIONAL Y SOMÁTICO

REACCIONES EMOCIONALES :

- ✓ Sentimientos de rabia hacia uno mismo y hacia los demás (familia, sanitarios, policía etc.).
- ✓ Confusión.
- ✓ Ansiedad.



- ✓ Miedo (a que el evento se repita, a perder la propia vida o a los seres queridos, etc).
- ✓ Ataques de pánico.
- ✓ Sentimientos de culpa.
- ✓ Temor por el futuro.
- ✓ Tristeza y desesperanza.
- ✓ Negación de lo ocurrido.
- ✓ Necesidad de mayor contacto físico.



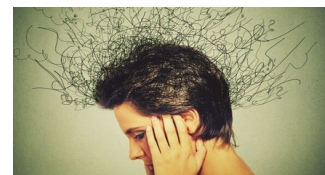
REACCIONES FÍSICAS:

- ✓ Dolores de cabeza.
- ✓ Trastornos gastrointestinales.
- ✓ Mareos y/o vómitos.
- ✓ Insomnio (dificultad para conciliar el sueño o para mantenerse dormido) o Hipersomnia (dormir en exceso).
- ✓ Disminución o aumento del apetito.



REACCIONES CONDUCTUALES:

- ✓ Intrusividad: pensamientos e imágenes recurrentes, recuerdos intrusivos del evento (flashback), incluso pérdida total de conciencia. Pensamientos del tipo "seguro que me he contagiado", "nunca vamos a salir de esta situación".
- ✓ Evitación: intento de evitar pensamientos o sentimientos relacionados con los eventos traumatizantes.



No abordar lo relacionado con el evento (por ejemplo no llamar al médico, incluso en caso de tos y fiebre, por miedo a ser sometido a la prueba, minimizar lo que está sucediendo o cambiar de tema en cuanto se habla de Coronavirus).

- ✓ **Hiperactivación fisiológica:** alerta en cada nueva noticia, taquicardia cuando se conocen nuevos casos positivos en la ciudad, tocarse la frente continuamente y, al sentir un poco de calor, comenzar a tener dificultades para respirar, etc.
- ✓ **Pensamientos persistentes y negativos:** Creencias y expectativas negativas sobre sí mismo y/o el mundo.
- ✓ **Profundo sentimiento de abandono** ("No me va bien", "el mundo siempre es peligroso", "voy a morir").



TERCERA FASE:- FASE DE AFRONTAMIENTO

Durante esta fase se activan nuestros recursos personales.

Supone una vuelta a la normalidad y aceptación de la pérdida.



QUÉ PUEDO HACER:

- ✓ **VALIDAR, RECONOCER Y NORMALIZAR LAS EMOCIONES.**

RECUERDE: " SON REACCIONES NORMALES ANTE UNA SITUACIÓN ANORMAL"



- ✓ **CALMAR LAS REACCIONES FÍSICAS.** (Prestando atención a la respiración, hacer inhalaciones y exhalaciones largas y pausadas; hacer ejercicio físico)
- ✓ **HABLAR DE LOS MIEDOS Y PREOCUPACIONES.**
- ✓ **RESPETAR Y EMPATIZAR CON LAS REACCIONES EMOCIONALES DE LOS DEMÁS.**
- ✓ **DARSE CUENTA DE LOS PENSAMIENTOS CATASTROFISTAS Y CENTRARSE EN EL MOMENTO PRESENTE.**

SI ESTAS REACCIONES SE ALARGAN EN EL TIEMPO Y SON MUY INTENSAS ACUDA A UN PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA