

Como sortear el estrés en tiempos de pandemia

Los cambios y situaciones que ocurren de manera brusca e inesperada generan una sobrecarga mental e intensa, así lo señala la doctora América Cuenca

García, psiquiatra y especialista en terapia de la conducta, egresada de la universidad Francisco de Miranda en Coro, estado Falcón.

Todos los mecanismos de defensa mental, en el momento de recibir una situación inmediata como la pandemia del COVID19, el ser humano entra en un estado de amenaza y estrés, teniendo como consecuencias un estado de hiper vigilia, pánico, miedos, desesperanza y ansiedad; recibir una adaptación o cambio inmediato conlleva a que el individuo pueda generar un aislamiento involuntario, su cerebro registra que debe auto protegerse y puede llegar a pensar que puede hasta morir, así lo explica la doctora Cuenca.

Seguidamente, manifestó que la ansiedad representa la enfermedad mental más común en Venezuela , es por ello que se debe aprender a manejar todo lo que se recibe actualmente a través de los medios de comunicación, y las redes sociales, deben tener certeza que la información sea verdadera o falsa.

Reconocer que la pandemia no será permanente, tener claro que las metas y planes están en stop temporal y todo es transitorio. Por otra parte la especialista indicó que los pacientes que padecen de patologías mentales, deben tener sus tratamientos al día, las recaídas producen riesgos, no deben exponerse a noticias con efectos negativos en referencia al COVID19.



Cabe destacar que es importante observar a los niños en casa, durante la cuarentena se vuelven irritables y hasta un poco retraídos, por no entender claramente lo que sucede, aunado a los días que

se debe estar
en casa. Finalmente la especialista indico que es importante
tener presente las
siguientes recomendaciones en cuarentena:

- * Cumplir la recomendaciones de prevención del COVID19,
lavado de manos y el uso de tapas bocas.
- * La familia es fundamental, saber que no están solos, orar
juntos, la conexión con Dios.
- * Cuidar al adulto
mayor de la familia.
- * Realizar actividades deportivas en casa, jugar con los
niños.
- * Aprovechar al máximo
compartir en familia, reír, no hablar de temas que producen
caos, leer, ver películas que no tengan nada
que ver con lo que sucede.
- * Comer sano, cocinar en familia.

Cumpliendo cabalmente todas las recomendaciones les
garantizará una salud mental a toda la familia, recordándoles
que todo es
transitorio y no permanente, puntualizó la psiquiatra.

Elena Jacobucci

