

Salud mental en la desescalada

Cómo afrontar el largo camino



Elaborado por:

Salud mental en la desescalada:

Cómo afrontar el largo camino

Elaboración y redacción: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Maquetación y edición: Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

Colabora: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Lugar: Madrid

Fecha: Junio de 2020

Elaborada por:



Colabora:



ÍNDICE

1. **Duelo.** *¿Has perdido a alguien?*
2. **Síndrome de la Cabaña.** *¿Tienes miedo a salir de casa?*
3. **Desempleo / Cierre de negocios.** *¿Te preocupa tu situación laboral y económica?*
4. **Personas con trastorno mental.** *¿Tienes un problema de salud mental?*
5. **Prevención del suicidio.** *¿Sientes que la situación te supera?*
6. **Conciliación y vuelta al cole.** *¿Te preocupa el bienestar de tus hijos e hijas?*
7. **Ambiente laboral.** *¿No sabes cómo manejar la vuelta al trabajo en tu empresa?*
8. **Ámbito sociosanitario.** *¿Eres profesional sociosanitario/a?*

Duelo

¿Has perdido a alguien?

En los fallecimientos durante el estado de alarma, muchas personas no han podido despedirse de sus seres queridos ni compartir el dolor con su familia o amistades.

Los ritos de despedida son muy necesarios para cerrar las despedidas: ejercen un efecto protector en todas las culturas frente al dolor de la pérdida.

El contacto con otras personas facilita cerrar el proceso de duelo.

Es necesario cuidar la muerte para cuidar la vida.

RECOMENDACIONES

1. Permite sentir la tristeza, el dolor y la angustia que forman parte de proceso de duelo.
2. Crea rituales nuevos de despedida, a falta de los rituales estándar. Algunos ejemplos podrían ser:
 - a. Escribir cartas de despedida y compartirlas con tu entorno.
 - b. Editar un vídeo de homenaje.
 - c. Crear un collage con fotografías.
 - d. Construir una caja de recuerdos con objetos que significaban algo para esa persona o vuestra relación.
3. Cuando puedas estar con tus personas cercanas busca, si lo necesitas, espacios para realizar una despedida o un homenaje a la persona que ha fallecido.
4. Evita el sentimiento de culpa por no poder realizar una despedida convencional.
5. Cuídate física y emocionalmente.
6. Pide ayuda profesional si sientes que la situación te supera.
7. Recuerda que ahora no es momento de tomar decisiones importantes.

Síndrome de la cabaña

¿Tienes miedo a salir de casa?

Relacionamos `casa` con seguridad y `calle` con peligro.

Nuestro hogar es nuestra nueva zona de confort.

Salir supone un nuevo esfuerzo de adaptación.

Hay miedo al contagio y un alto nivel de incertidumbre.

Pueden aparecer obsesiones, hipocondría y estrés.

RECOMENDACIONES

1. Sé responsable contigo y con tus autocuidados: busca un equilibrio entre tu zona de confort y salir de casa.
2. Haz trayectos emocionales cortos: si no te apetece salir a las ocho de la tarde a dar un paseo, puedes comenzar haciendo tareas más simples, como por ejemplo ir a comprar el pan, bajar la basura, etc.
3. Ponte pequeñas metas respetando tu ritmo y tus tiempos. No fuerces las salidas.
4. Crea rituales que te hagan sentir más seguridad y disminuyan la sensación de miedo: salir de forma paulatina, llevar mascarilla, guantes o gel hidroalcohólico.
5. Cada persona es distinta, así que no te compares. Sé amable contigo.
6. Busca ayuda profesional si crees que la situación te supera.

Desempleo/ Cierre de negocio

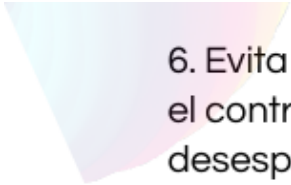
¿Te preocupa tu situación laboral o económica?

La crisis provocada por el Covid-19 genera en las personas una sensación de incertidumbre respecto a su futuro laboral y económico.

La incertidumbre puede generar angustia, estrés y frustración.

RECOMENDACIONES

1. Aprende a reconocer tu emoción. El miedo a la incertidumbre es natural y evidentemente genera estrés.
2. Céntrate en lo que está en tus manos. Acepta que hay cosas que no vas a poder controlar y pon tus energías en aquellas que sí puedes planificar.
3. Analiza qué elementos tienes y a dónde puedes llegar con ellos:
 - a. Activa tus redes de contactos.
 - b. Mejora tu perfil profesional.
 - c. Mantente activo en la búsqueda de empleo.
 - d. Genera una rutina y un horario.
4. Planificar, sí. Intentar controlar, no.
5. Sé consciente de que tenemos que ir adaptándonos a los cambios que vayan surgiendo. Dependemos de una situación externa y no podemos hacer planes a largo plazo porque las cosas van cambiando permanentemente.



6. Evita los pensamientos catastrofistas, y cuando tengas uno, piensa en el contrario. No te dejes llevar por el “qué pasará si...”, por la desesperación o el pesimismo, para evitar la parálisis.

7. Evita personalizar. Esta situación de crisis no es algo que solo te esté pasando a ti. Tú no eres el problema. Es una circunstancia nueva para todo el mundo y estamos generando nuevas formas de afrontarla. Intenta no tratarte con dureza.

8. Valida tu ansiedad. Asume que es normal la angustia y la falta de concentración.

9. Haz planes a muy corto plazo.

10. No subestimes tu capacidad de resiliencia: “No voy a poder salir de aquí”, “Esto es muy difícil”, “Ya verás cómo me voy a quedar sin trabajo”, “No voy a poder pagar la casa”... Seguramente has superado otras situaciones difíciles, y lo harás en esta también.

11. No te descuides. Cuando sientas que la situación te supera, pide ayuda.

12. Confía en ti. Confiar no es pensar que todo va a venir bien, sino creer que, independientemente de cómo vengan las cosas, vas a tener la capacidad de adaptarte.

13. Si sientes que no puedes manejar la situación, busca ayuda profesional.

Personas con trastorno mental

¿Tienes un problema de salud mental y sientes que se ha agravado?

Las personas con problemas de salud mental pueden tener vulnerabilidades añadidas respecto al resto de la población.

Los recursos de salud mental están limitados en estos momentos.

No se han tenido en cuenta las necesidades de las personas con problemas de salud mental durante esta pandemia, tanto por parte de las administraciones encargadas de articular los recursos necesarios para garantizar la continuidad de sus cuidados, como por parte de la sociedad a la hora de ser escuchadas.

RECOMENDACIONES

1. Detecta si notas síntomas nuevos, si alguno ha empeorado, y cuáles te resultan más difícil de sobrellevar que antes.
2. Recuerda que en esta situación es normal tener más estrés, pensamiento obsesivo, dificultad de concentración, estados de alerta y ansiedad.
3. Verifica qué recursos tienes ya para el manejo de estas dificultades, y en qué posición estás de desarrollar habilidades nuevas.
4. Mantén tu autocuidado y respeta las horas y los horarios de sueño.
5. Es importante cumplir con el tratamiento y seguir las recomendaciones de tu psicóloga, psicólogo o psiquiatra.
6. Si lo necesitas, pide ayuda y trabaja con tu red de apoyo (ya sean asociaciones, profesionales de Atención Primaria, o el centro de salud mental habitual).

Prevención de suicidio

¿Sientes que la situación te supera?

Durante la crisis del Covid-19 las llamadas de gente joven con ideas suicidas han subido de 1.9% a un 8,3% (Fundación ANAR).

Las situaciones de aislamiento, como la provocada por el confinamiento, pueden provocar un aumento de las ideaciones suicidas.

RECOMENDACIONES

1. Reconoce que algo no está bien en ti y comparte cómo te sientes y lo que piensas.
2. Ten a mano el contacto de asociaciones y fundaciones que pueden prestarte ayuda en momentos de vulnerabilidad.
3. Cuenta con tu propio "teléfono de auxilio" dentro de tu red de apoyo (familia, amistades, profesional de la Psicología) para llamar a esa persona en cualquier momento y sentirte escuchado.
4. Sé consciente de que no estás solo o sola y de que hay personas que pueden ayudarte.
5. Evita el consumo de tóxicos y el consumo de alcohol.
6. Pide ayuda profesional si tu situación no mejora.



Teléfonos de ayuda:

Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA: 91 507 92 48

Teléfono de la Esperanza: 914 59 00 50

Ambiente laboral

¿Sabes cómo manejar la vuelta al trabajo en tu empresa?

Las personas que trabajan pueden tener incertidumbre a la hora de volver a su lugar de trabajo.

Las empresas pueden sentirse perdidas a la hora de cómo deben afrontar esta nueva situación con sus trabajadores y trabajadoras.

RECOMENDACIONES

1. Esfuérzate en dar el máximo nivel de certidumbre a tu equipo en los aspectos en los que resulte posible:
 - a. Medidas de protección.
 - b. Adaptaciones horarias.
 - c. Turnos.
 - d. Futuro contractual.
 - e. Información sobre la situación de la empresa.
2. Emplea una comunicación clara de las medidas que toma la empresa para el bienestar del trabajador o trabajadora.
3. Crea un espacio propio para resolver dudas e inquietudes relacionadas con el trabajo. Tener un canal propio donde compartir preocupaciones a nivel laboral da sensación de cohesión y de grupo.
4. No estigmatices a las personas que se han contagiado por el virus. Nadie es culpable de padecer la enfermedad. Cualquiera puede infectarse.

Conciliación y vuelta al cole

¿Te preocupa el futuro y el bienestar de tus hijos e hijas?

Padres y madres se enfrentan a la incertidumbre de no saber cómo se afrontará tanto la continuación del curso actual como el curso que viene.

Viven problemas de conciliación con los trabajos, estando al cuidado de sus hijos e hijas en casa.

En ocasiones resulta difícil manejar del día a día de las niñas y niños ante esta nueva situación.

RECOMENDACIONES

1. Acepta que no tenemos control sobre lo que va a ocurrir a nivel educativo.
2. No te exijas más de lo que puedes dar: hay que cerrar el curso de la mejor manera posible, sabiendo que no todas las familias están en la misma situación.
3. Habla con tus hijos e hijas, exprésales lo que sientes y deja que hagan lo mismo contigo.
4. Trata de trabajar tu regulación emocional. Si los padres y madres tienen miedo, sus hijas e hijos también lo tendrán. Comparte tus temores, pero refuerza también lo que tiene que ver con la responsabilidad, el cariño y la solidaridad.
5. Recuerda que el proceso educativo tiene más que ver con lo que mostramos que con lo que decimos.
6. No hagas un esfuerzo de contención, sino de integración de todas las emociones, incluyendo las negativas.
7. Si encuentras dificultades para manejar la situación, busca la ayuda de profesionales.

Atención sociosanitaria

¿Eres profesional de este ámbito?

Los y las profesionales del ámbito sociosanitario han vivido una situación muy dura, en primera línea, con mucho riesgo, trabajando turnos muy largos y con mucho estrés.

Las posibles consecuencias en su salud mental son: ansiedad, estrés postraumático, dificultades para dormir, irritabilidad, trastornos del ánimo, angustia, trastornos adaptativos...

Es un grupo que tiene la capacidad de desarrollar recursos con más facilidad que el resto de la población.

RECOMENDACIONES

1. Comparte con tus compañeras y compañeros el día: cómo ha ido la jornada, las cosas que han salido bien y las que han salido mal, las angustias, los miedos...
2. Ten un diálogo interno amable.
3. Permítete sentir que la situación te sobrepasa y desborda.
4. Permítete conectar con el dolor y con la impotencia.
5. Mantén tus formas de "rescate" ante situaciones de estrés (correr, mindfulness, etc.).
6. Pide crear espacios donde tú y tus compañeros y compañeras podáis sentir que se os escucha de una manera humana.
7. Respeta tus tiempos. No te fuerces a compartir cómo te sientes.
8. Recuerda que esta crisis es una carrera de fondo. Si sientes malestar y se mantiene en el tiempo, pide ayuda profesional.

Salud mental en la desescalada:

Cómo afrontar el largo camino

Colabora:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL