

# Recomendaciones de un psicólogo para sobrellevar el aislamiento

21/03/2020

Vivir en aislamiento durante dos semanas puede resultar una dura tarea si no se programa con inteligencia el uso del tiempo. De hecho, hay recomendaciones desde lo psicológico para sobrellevar este estado.

En FM Vos (94.5) se consultó al respecto a Gabriel Olivo, psicólogo. El profesional señaló que “desde el punto de vista psicológico el aislamiento genera una tensión y emociones especiales, también actitudes especiales, el impacto es fuerte para todas las personas, lo que veo y que es una válvula de escape es el humor, el que circula por las redes, es increíble cómo los argentinos lo tomamos de esta manera, es como un cable a tierra”.

Uno de los desafíos es entretener a los niños y niñas que están sin clases y sin poder ir a otros lugares públicos. En cuanto a las normas generales para sobrevivir al aislamiento, Olivo comentó que “una de las sugerencias es tener cuidado con la ‘infoxicación’, el exceso de información puede provocar lo contrario al buen humor, eso conlleva a que nuestro cuerpo no esté preparado para recibir la enfermedad, lo ideal es mantener el sistema inmunológico elevado, no exagerando el consumo de información, leyendo, compartiendo con los niños, e informarse debidamente”.

Agregó que “por el otro lado hay que tratar de manejar las emociones negativas, hay personas que no lo toman con buen humor y se ponen nerviosos, vi una persona que se enojó mucho porque había personas caminando en la calle, tomando café, esa tensión nerviosa repercute muchísimo”.

Sobre si un aislamiento puede traer secuelas psicológicas, Olivo aseguró que “un aislamiento trae secuelas siempre y

cuando no tengamos nada qué hacer, salvo que sepas meditar, cuando la persona llega a un punto que no tiene nada que hacer, pueden emerger ciertas sintomatologías. Con la comunicación que tenemos ahora no creo que lleguemos a ese extremo”.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) entregó una lista de recomendaciones para ayudar a las comunidades a cuidar su bienestar mental y psicológico durante lo que dure el brote del virus. Primero se recomienda diferenciar la preocupación de la ansiedad; el miedo aparece cuando nos invaden temores centrados en qué nos pasará a nosotros mismos o nuestros seres queridos.

Ese miedo nos puede llevar a efectuar acciones que no tienen en cuenta al resto de personas, como comprar compulsivamente en los supermercados o difundir mensajes y audios sin saber si la información es cierta o no.

Para combatir este tipo de emociones, la OMS entregó una lista de sugerencias:

–Mantén conexión con tus seres queridos y trata de continuar tus rutinas diarias. Puedes lograr seguir en contacto a través de las redes sociales, las videoconferencias y llamadas telefónicas.

–En momentos de estrés, pon atención a tus propias necesidades y sentimientos. Realiza actividades que te gusten y que te relajen.

–Haz ejercicio regularmente, duerme en tus horas habituales y come saludable. Organiza tu tiempo para saber en qué momentos leer la última información de las noticias sobre el coronavirus para que no te cause estrés o ansiedad; y evita la información que te genere estos sentimientos. Para esto, puedes escoger ciertas horas del día para informarte sobre cuáles son los planes de tu comunidad durante este tiempo y así proteger a tu familia.