

Programa “Cuidarnos”



Recurso:

5ta Ficha: *Ansiedad y manejo de la calma*

Primero iniciar esta ficha expresando que la ansiedad es una respuesta normal frente a determinadas situaciones como la que estamos atravesando en estos momentos. Frente a esto, no expresar ni sentir ninguna forma de ansiedad (inquietud, intranquilidad, inseguridad, desasosiego, etc.) sería llamativo. Un cierto grado de ansiedad, en estos tiempos es lo esperable y es adaptativo.

- La ansiedad es la más común de las emociones, y se encuentra presente a lo largo de todas nuestras vidas.
- Es una reacción emocional ante la percepción de una amenaza o peligro y su finalidad es la de protegernos. Esto está asociado a nuestro cerebro, ya que cuando este percibe una “amenaza”, cambia al “modo supervivencia”, dando respuestas de “lucha” o “huida”.
- La diferencia entre ansiedad patológica y normal, es que la primera se basa en una valoración irreal o distorsionada de la amenaza. Cuando la ansiedad es muy severa y aguda puede llegar a paralizar a la persona, transformándose en pánico.
- La angustia también es un sentimiento esperable, frente a este contexto. La angustia normal se basa en preocupaciones presentes o del futuro inmediato y desaparece al resolver los problemas.

Para mantenernos en calma:

- Es importante en todos los casos, no discontinuar los tratamientos psicoterapéuticos y/o psicofarmacológicos ya instaurados (que pueden continuar por medios virtuales o telefónicos), previos al aislamiento social, preventivo y obligatorio.
- Regular el flujo de información, consultar sólo fuentes confiables y oficiales. Se sugiere pautar el contacto con dicha información. El exceso de noticias tiene un efecto ansiógeno en toda la población. Los medios tienen una gran responsabilidad en este momento, y es importante que fomenten la confianza en que es posible cuidarnos entre todos.
- Dentro de las posibilidades de cada uno, tratar de continuar rutinas habituales.
- Mantenerse en contacto con los seres queridos. Este nuevo contexto, requiere rediseñar nuevas modalidades de comunicación (sociabilidad de formas virtuales/telefónicas), para que no se den situaciones de soledad extrema.
- En estos momentos es normal sentir miedo, tristeza, enojo, rabia, angustia, impotencia y es fundamental poder conversar y compartir estas emociones, poder nombrarlas.
- Es importante poder identificar qué es lo que a cada uno le da más miedo, más preocupación, ponerle palabras, poder nombrarlo.

El poder de las palabras: como se nombran los hechos se viven y se sienten diferentes:

- No estamos encerrados, estamos protegidos.
- No es que no podemos hacer nada, podemos hacer muchas otras cosas y de maneras diferentes
- ¿hasta cuándo? ¿cuánto tiempo? ¿qué vamos a hacer? Esta situación es transitoria: tuvo un inicio y tendrá un fin

¿Cuándo buscar ayuda profesional?

Cuando la ansiedad es intensa, persistente o se padecen crisis frecuentes que generan limitaciones vitales o sufrimiento. En estos casos obtener un buen diagnóstico y realizar un tratamiento adecuado es fundamental para recuperar la calidad de vida.

- Recordar que somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral.

Programa Cuidarnos

