

Oficina de Salud Mental

Tema: “Cuidando la salud mental en tiempos de pandemia”



Licda. Daysi Salinas (Psicóloga)

Objetivos

- Promover el cuidado de la salud mental en los trabajadores de salud.
- Identificar síntomas y cambios conductuales que están afectando la salud mental.
- Brindar estrategias prácticas de autocuidado para su beneficio personal y grupal.



Desde antes de la pandemia COVID-19, los trabajadores de la salud presentan niveles de estrés altos, debido a tareas desempeñadas que son demandantes de estrés, cansancio, fatiga etc. Hoy en pandemia estos niveles de estrés, ansiedad entre otros, se han duplicado o triplicado, generando síntomas dentro de los cuales tenemos: Prevalencia de ansiedad, depresión, síndrome de desgaste emocional, procesos de duelo en masas entre otros.



En la actualidad el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en estos momentos de pandemia, en lo que nos enfrentamos a la incertidumbre, a lo desconocido, situaciones de cambios o crisis.

Es importante valorar, que es normal y comprensible que las personas, experimente estos sentimientos en el contexto de una pandemia.

El temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus.

Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.

IMPACTO EMOCIONAL DE LA PANDEMIA

LA LLAMADA
"Hay un nuevo virus en China".

NEGACIÓN
"Esto no va a ocurrir aquí"

RABIA
"¿Por qué no se habían tomado medidas antes?"

MIEDO
"¿Qué va a pasar?"

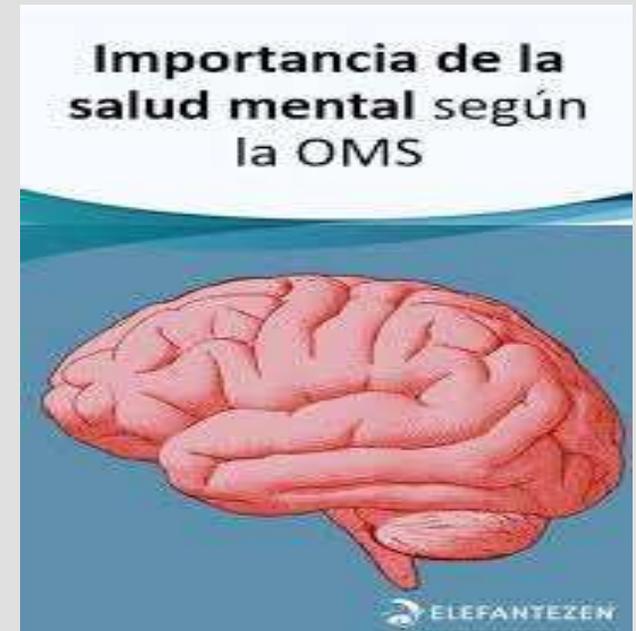
ACEPTACIÓN
"Estoy triste y me siento vulnerable"

LA PANDEMIA PASA
He aprendido y soy más fuerte

NUEVOS HÁBITOS DE CONFIANZA
"Me cuido, veo la oportunidad de aprender, y ayudo a otros"



La salud mental



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades o dolencias» (OMS 2001, p1)

Una importante consecuencia de esta definición es que considera la salud mental como algo más que la ausencia de trastornos o discapacidades mentales.

La salud mental, forma parte de la salud y esta inmersa en ella, y por tanto se presentaran síntomas y signos en la población en general como en los prestadores de salud.



En una situación como la actual, es natural experimentar enfado, preocupación e incluso estrés y desesperanza. Son reacciones normales en medio de una situación anormal. Sin embargo, es importante recordar que las emociones son parte de nuestro día a día. Son cambiantes y espontáneas. De igual forma son modificables.

Llegamos a tener estas reacciones durante un periodo corto de tiempo: es una forma de nuestro cuerpo para protegernos a nosotros mismos y a los demás de esta amenaza. Sin embargo, conviene tener en cuenta que emociones como el estrés y el miedo, por ejemplo, también pueden afectar nuestra salud física.

La ansiedad

La ansiedad es un estado que se acompaña de una sensación intensa de temor y molestias somáticas como palpitaciones y sudoraciones que denotan hiperactividad en el sistema nervioso autónomo

Es importante aclarar que se diferencia del miedo que es una respuesta apropiada a una amenaza conocida; la ansiedad es una respuesta a una amenaza desconocida.

Síntomas ansiosos más frecuentes



INSOMNIO



SOBREPENSAR TODO



PROBLEMAS DE ESTÓMAGO



TE CUESTA RESPIRAR



CORAZÓN ACELERADO



PREOCUPACIÓN CONSTANTE



PROBLEMAS MEMORIA

El estrés

Reacción de su cuerpo a un desafío o demanda.

En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite.

Pero cuando el estrés dura mucho tiempo puede afectar su salud.

Síntomas mas frecuentes



ESTRATEGIAS BÁSICAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

TÉCNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD



1. Reduce el tiempo que pasas en redes, viendo noticias y leyendo sobre el tema.

Establece horarios para mantenerte estrictamente informado. Pasar mucho tiempo activa la preocupación.



2. Establece una rutina de autocuidado :

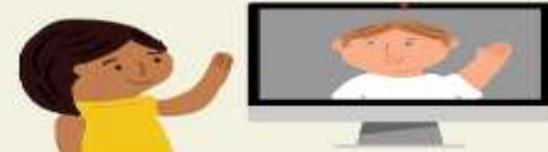
- Aliméntate sanamente
- Mantente hidratad@
- Descansa



- Ejercicio físico (bailar, brincar la cuerda, etc)
- Meditación



- Consulta con un profesional de salud mental
- Expresa lo que sientes, date permiso
- Expresa gratitud
- Pide ayuda



- Conéctate con otras personas, familia, amigos
- Arregla tu espacio personal



3. Técnicas de distracción:

- Describe los detalles de los objetos que veas a tu alrededor.
- Trae a tu mente recuerdos de momentos agradables.
- Puedes imaginar que te encuentras un lugar agradable y seguro, mientras respiras profundo.
- Has tareas numéricas (cuenta del 100 al 0).



4. Ejercicio de respiración

- Inhala aire por la nariz lentamente, llévalo lo más abajo que te sea posible, de forma que sientas tu abdomen elevarse.
- Sostén el aire cuenta hasta 5 segundos un momento antes de exhalar.
- Exhala lentamente TODO el aire.
- Haz este ejercicio hacer mínimo 5 repeticiones.

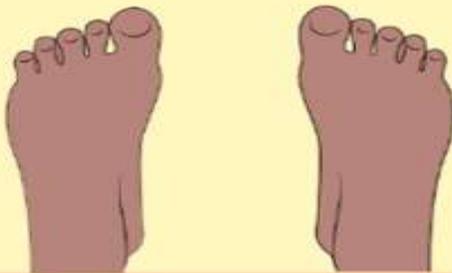


CÓMO MANEJAR LOS NERVIOS EN TIEMPOS (O NO) DE CORONAVIRUS

DURANTE ESTA CUARENTENA ES POSIBLE QUE SIENTAS NERVIOS, PREOCUPACIÓN O ANGUSTIA. POR LO QUE TE RECOMENDAMOS REALIZAR ALGUNO DE LOS SIGUIENTES EJERCICIOS. SÉ CONSTANTE CON ELLOS Y PODRÁS MANEJAR MEJOR LA ANSIEDAD CON O SIN CUARENTENA



EJERCICIO 1 (SI TE ES POSIBLE SIN SALIR DE CASA)



1. CAMINA CON LOS PIES DESCALZOS SOBRE EL PASTO, PIEDRAS O ARENA. (TEN CUIDADO CON MATERIALES PELIGROSOS COMO VIDRIO O PESTICIDAS Y MANTÉN LA SANA DISTANCIA CON OTRAS PERSONAS)

2. TRATA DE SENTIR CÓMO TUS PIES HACEN CONTACTO CON EL SUELO



3. RESPIRA HONDO. (TOMA AIRE POR LA NARIZ Y EXPÚLSALO POR LA BOCA)

HAZLO POR 5 MINUTOS O HASTA QUE SIENTAS TRANQUILIDAD



5 TÉCNICA DE RELAJACION Y CONCENTRACIÓN

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Concéntrate en pensamientos positivos mientras inhalas y visualiza cómo sacas de tu cuerpo el estrés al exhalar. ¡Repítelo unas 5 veces!



VISUALIZACIÓN

Dedica unos minutos a imaginar cómo quieres que vaya la entrevista, sé detallista y concéntrate en que lo tienes todo bajo control

PRACTICAR Y PRACTICAR

Practica la entrevista con alguien que te saque de tu zona de confort mejor, ¡así te sentirás preparado para todo!



ESCRITURA LIBRE

Escribe durante 15 minutos todo lo que piensas o sientes, esto te vaciará emocionalmente y te ayudará a despejarte

EJERCICIO FÍSICO

¡Poner tu cuerpo en movimiento liberará tu mente! Haz ejercicio esa mañana, vete andando hasta la entrevista o llega antes y date un paseo



RECAPITULANDO

CUIDADO DE SALUD MENTAL

- - Respetando el descanso
- - Alimentación saludable
- - Actividad física
- - Contacto con familia y amigos
- - Evita el consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias psicoactivas



Nunca
dejas de
aprender
porque la
vida nunca
deja de
enseñarte.



Gracias vida