

Recientemente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer consejos para proteger la salud mental durante el brote y esto fue bien recibido en las redes sociales.

Como explica Nicky Lidbetter, de la ONG británica Anxiety UK, el miedo a que todo se salga de control y a ser incapaz de tolerar la incertidumbre son características comunes de muchos trastornos de ansiedad.

Por lo tanto, es comprensible que muchas personas con ansiedad sientan que están ante un desafío en este momento.

"Una gran parte de los casos de ansiedad se basan en preocuparse por lo desconocido y estar a la espera de que suceda algo: el coronavirus es eso, a una escala macro", coincide Rosie Weatherley, portavoz de la asociación sin ánimo de lucro de salud mental Mind.

Cómo reducir el riesgo de contagio del coronavirus

	Lava las manos con agua y jabón o utiliza productos antibacteriales a base de alcohol.
	Cubre la nariz y la boca con pañuelos desechables o con el ángulo interno del codo cuando vayas a toser o estornudar.
	Evita el contacto cercano con quien esté resfriado o con síntomas similares a la gripe.
	Cocina bien la carne y los huevos.
	Evita el contacto sin protección con animales vivos de granja o salvajes.

Fuente: Organización Mundial de la Salud



¿Cómo podemos proteger nuestra salud mental?

Limita el flujo de noticias y ten cuidado con lo que lees.

Nick es un padre de dos hijos que vive en Kent, Reino Unido, y sufre de ansiedad. Leer una gran cantidad de noticias sobre el coronavirus le ha causado ataques de pánico.

"Cuando me siento ansioso, mis pensamientos pueden salirse de control y empiezo a pensar en consecuencias catastróficas", dice Nick, quien agrega que además está preocupado por sus padres y otras personas mayores que conoce.

"De manera general, cuando sufro puedo alejarme de una situación. Esto está fuera de mi control", explica.

Pasar largos períodos alejado de sitios de noticias y de las redes sociales lo ha ayudado a controlar su ansiedad. Igualmente, ha encontrado que las líneas de ayuda, dirigidas por organizaciones benéficas de salud mental como AnxietyUK, le han sido muy útiles.

Limita la cantidad de tiempo que pasas leyendo o mirando cosas que no te hacen sentir mejor. Quizás elige un momento específico para leer noticias.

Hay mucha desinformación circulando, por eso debes mantenerte informado a través de fuentes confiables de información, como sitios web del gobierno e instituciones públicas de salud.

Haz una pausa en las redes sociales

Alison, de 24 años, que vive en Manchester, Reino Unido, sufre de trastorno de ansiedad por enfermedad y por eso siente la obligación de mantenerse informada e investigar.

Pero al mismo tiempo sabe que las redes sociales pueden ser un desencadenante.

"Hace un mes estaba haciendo clic en hashtags y viendo toda esta (teoría) basura de conspiración que no está verificadas y me ponían realmente ansiosa. Me hacían sentir realmente desesperada y lloraba", dice.

Alison ahora tiene cuidado con las cuentas que sigue y evita hacer clic en hashtags relacionados con el coronavirus. También está intentando pasar un tiempo alejada de las redes sociales, viendo televisión o leyendo libros.

-Silencia palabras clave que pueden ser desencadenantes en Twitter y deja de seguir ciertas cuentas o siléncialas

-Silencia ciertos grupos de WhatsApp y oculta publicaciones y feeds en Facebook si los encuentras demasiado abrumadores

Lávate las manos, pero no en exceso

La organización caritativa OCD Action ha visto un aumento en las solicitudes de apoyo a personas cuyos temores se han centrado en la pandemia.

Para las personas con trastorno obsesivo-compulsivo y algunos tipos de ansiedad, puede ser difícil que les digan constantemente que se laven las manos.

Para Lily Bailey, autora de *Because We Are Bad* ("Porque somos malos"), un libro sobre cómo vivir con TOC, el miedo a la contaminación era un aspecto de su trastorno obsesivo-compulsivo.

Ella dice que el consejo sobre el lavado de manos puede ser un gran desencadenante para las personas que han superado el trastorno.

"Es realmente difícil porque ahora tengo que repetir algunos de los comportamientos que he estado evitando", dice Bailey.

"Me apego al consejo de manera muy rígida, pero es difícil, considerando que para mí, el jabón y el desinfectante solían ser algo comparable a una adicción".

OCD Action dice que el problema a tener en cuenta es la función, por ejemplo, ¿se realiza el lavado para reducir el riesgo de propagación del virus o se hace de manera ritual para que se sienta "correcto"?



El consejo sobre el lavado de manos puede ser un gran desencadenante para las personas que han sufrido en el pasado de trastorno obsesivo-compulsivo.

Bailey señala que para muchas personas con TOC, mejorar significa poder salir de la casa, por lo que el autoaislamiento puede presentar otro desafío.

"Si nos vemos obligados a quedarnos en casa, tenemos mucho tiempo libre y el aburrimiento puede empeorar el TOC", dice.

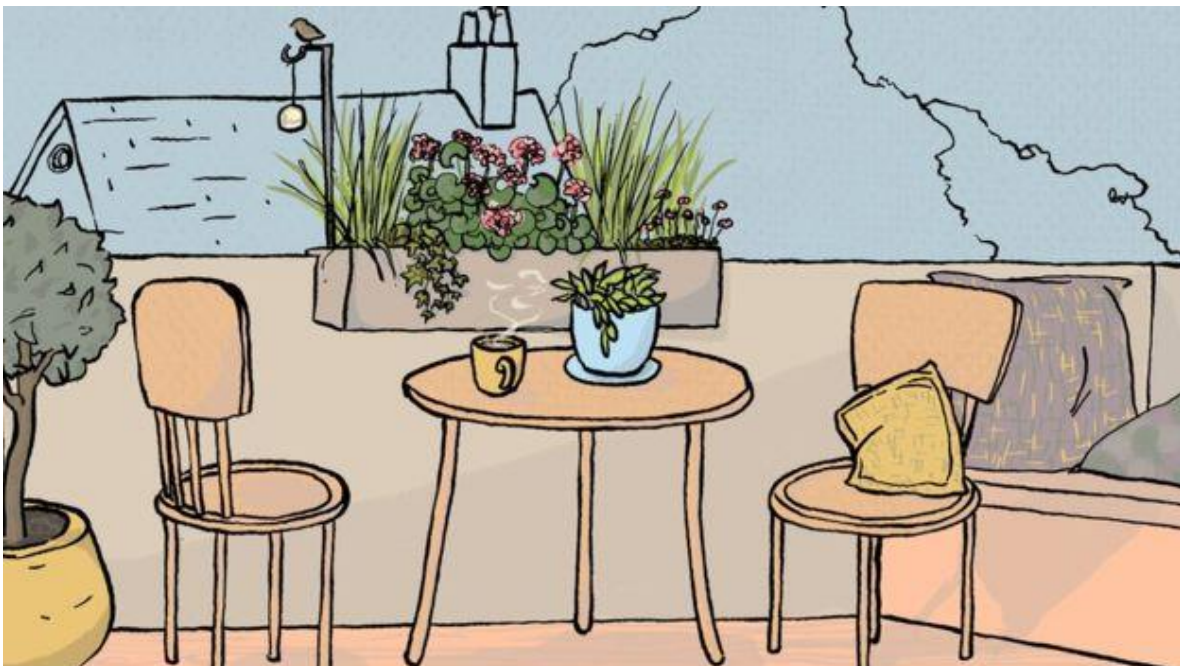
Mantente conectado con la gente

Un número cada vez mayor de gente se sumará a los que ya están en autoaislamiento, por lo que ahora podría ser un buen momento para que te asegures de que tienes los números de teléfono y las direcciones de correo electrónico de las personas que te importan.

"Acuerda horarios regulares de contacto y sigue conectado con las personas que te rodean", dice Weatherley.

Si te aíslas, trata de lograr un equilibrio entre tener una rutina y asegurarte de que cada día sea un poco diferente.

Podrías terminar sintiendo como que acabas de pasar dos semanas bastante productivas. Podrías revisar tu lista de tareas o leer el libro que has estado queriendo leer.



Sigue en contacto con la naturaleza y con la luz solar.

Evitar el agotamiento

Con semanas y meses de la pandemia de coronavirus por delante, es importante tener tiempo de inactividad.

Mind recomienda continuar en contacto con la naturaleza y con la luz solar. Hacer ejercicio, comer bien y mantenerse hidratado.

AnxietyUK sugiere practicar una reconocida técnica para lidiar con la ansiedad y las preocupaciones, que consiste en:

-Reconoce y admite la incertidumbre que te viene a la mente.

-No reacciones como lo haces normalmente. No reacciones en absoluto. Haz una pausa y respira.

-Repítete que es la preocupación que te está afectando y que una aparente necesidad de certeza no es útil ni necesaria. Se trata solamente de un pensamiento o sentimiento. No creas todo lo que piensas. Los pensamientos no son declaraciones ni hechos.

-Despídete de algunos pensamientos y sentimientos. Pasarán. No tienes que reaccionar.

-Explora el momento presente, porque ahora, en este momento, todo está bien. Mide tu respiración y las sensaciones de esta acción. Observa el suelo debajo de ti. Mira a tu alrededor y observa lo que ves, lo que oyes, lo que puedes tocar, lo que puedes oler. Luego pasa tu atención a otra cosa, a lo que necesitas hacer, a lo que estabas haciendo antes de que te dieras cuenta de las preocupaciones que te atañen.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-51908567>