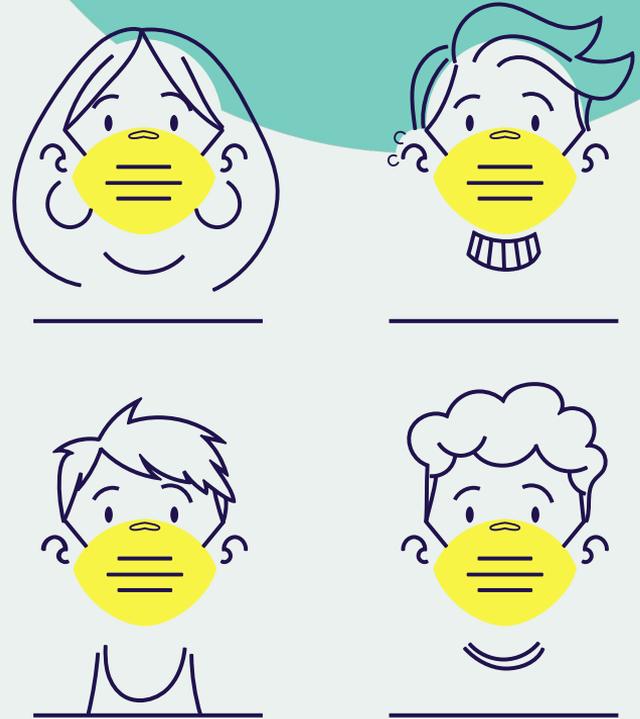


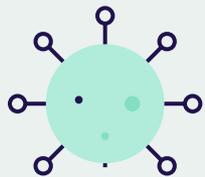
COVID19 y SALUD MENTAL



CORFAL

Desde 1958





ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS QUE SE PUEDEN PRESENTAR

- Fatiga
- Tensión
- Jaqueca
- Sudoración.
- Confusión
- Estado de vigilancia constante
- Irritabilidad
- Problemas para tomar decisiones
- Miedo
- Tristeza
- Problemas de sueño
- Falta de concentración.
- Pensamientos intrusivos o recurrentes
- Ansiedad

”

“Es fundamental que no ignoremos el impacto psicológico que el brote tiene en los individuos y la sociedad, a menudo este factor es determinante para que la nación pueda superar la crisis.”

CYRUS SH HO; CORNELIA YI CHEE; ROGER CM HO

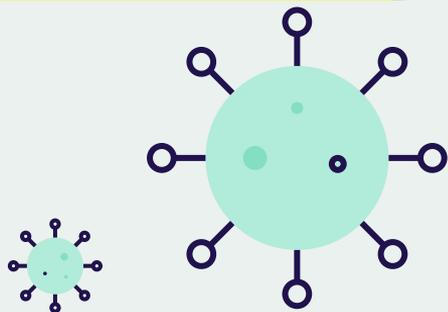
Mental Health Strategies to Combat the Psychological Impact of COVID-19 Beyond Paranoia and Panic (2020)

¿DURANTE ESTA PANDEMIA, ES NORMAL SENTIR MIEDO, ANSIEDAD O ALGO SIMILAR A ESTO?

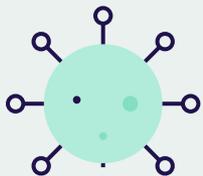
La respuesta es sí, estamos ante una situación que se percibe como amenazante, por lo tanto, nuestro cuerpo se activa y nuestro cerebro libera químicos con el objetivo de ayudarnos a enfrentarla, lo que sumado a la falta de control y la imposibilidad de predecir cuando esto acabará, puede provocar un estado de tensión constante. Por lo que se puede experimentar ansiedad, temor, o incluso, síntomas de traumatización vicaria.



¿QUÉ ES LA TRAUMATIZACIÓN VICARIA?

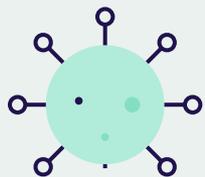


Si bien está asociado al malestar sufrido por profesionales o trabajadores involucrados en el manejo de situaciones altamente estresantes (trabajo con pacientes terminales, con víctimas de violencia y/o abuso, con afectados por catástrofes, etc.) hace alusión a que para desarrollar síntomas post traumáticos no es necesario haber estado expuesto en primera persona a una situación traumática. Estudios indican que la información recibida respecto de lo que sucede en el país y el mundo, como videos de lo que sucede en otros países, audios que alarman a la población o mensajes escritos que informan sobre cosas que supuestamente sucederán, pueden aportar a que se active esta sintomatología.



TIPS PARA AFRONTAR ESTA CRISIS EN FAMILIA

- Es importante que el tema sea abordado con importancia correspondiente con cada miembro de la familia
- Tomar decisiones en conjunto es recurso muy positivo para el enfrentamiento a las diferentes problemáticas de la vida familiar.
- Lograr una cohesión, que se expresa en el nivel de apoyo mutuo, afecto y confianza entre los miembros de la familia



TIPS PARA AFRONTAR ESTA CRISIS EN FAMILIA

- Establecer flexibilidad, ya que en la medida que la organización interna de la estructura familiar sea más flexible, será posible adoptar nuevos roles y reglas
- Permeabilidad, se refiere a la capacidad de la familia de abrirse hacia el apoyo de la familia extensa, de los amigos y compañeros más cercanos.
- Recuperar la sensación de control, disminuir las sensaciones de impotencia, ansiedad, tensión, entre otras.
- Evaluar y potenciar las características y habilidades con las que el grupo familiar cuenta para enfrentar esta situación.



**¿CÓMO AFECTA A LOS
JÓVENES ESTA
SITUACIÓN?**



SÍNTOMAS QUE SE HAN OBSERVADO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

- Dependencia emocional
- Problemas de concentración
- Irritabilidad
- Preocupación
- Obsesión por actualizarse en la información
- Miedo relativo al estado de salud
- Trastorno de sueño
- Alteración en el apetito (disminución o aumento)



Sin duda es una situación difícil para todos, pero son los jóvenes quienes ven más afectada su libertad, ya que no pueden salir y es normal que se sientan aburrid@s en el hogar. Su privacidad también se ve afectada y es posible que les cueste adaptarse a la situación, además, están expuestos a mucha información vía redes sociales.

Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic Jiao, Wen Yan et al. (2020)

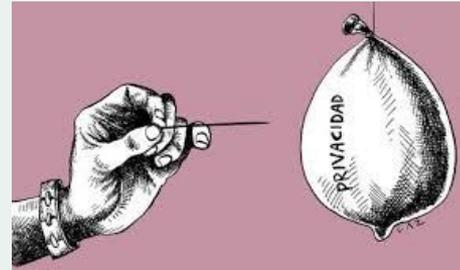
TIPS PARA APOYAR A LOS MÁS JÓVENES DURANTE ESTA SITUACIÓN.

- Es necesario cuidar su alimentación.



- No entregue a los jóvenes responsabilidades que no corresponden, como la contención emocional de algún familiar o exceso de labores en el hogar. Es útil clarificar los roles y funciones de cada miembro de la familia.

- Comentar con ellos sobre lo que sucede, no forzar conversaciones (respete si el/la joven no quiere hablar) y valide sus opiniones.
- Respetar espacios en el hogar que puedan entregar privacidad.



TIPS PARA APOYAR A LOS MÁS JÓVENES DURANTE ESTA SITUACIÓN.

- Evitar la sobreinformación, analizarlógicamente las “Fake news” y no reproducirlas.



Es recomendable también crear un tiempo de desconexión de la información y de lo que sucede, plantear otro tipo de actividades que puedan ser útiles para propiciar la relajación y conversación sobre otros temas.

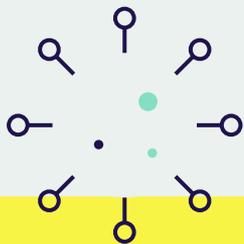


Fomentar emociones positivas, estas ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunológico y es justamente lo que necesitamos.



Cualquier tipo de actividad física es recomendada.





**A PESAR DE SER UNA SITUACIÓN DIFÍCIL, NEGATIVA E IMPUESTA,
TAMBIÉN ES POSIBLE RESCATAR LOS ASPECTOS POSITIVOS Y
PLANTEARLO COMO UNA OPORTUNIDAD DE ESTAR EN EL HOGAR, JUNTO
A LA FAMILIA Y PREOCUPARNOS POR NUESTROS PARES.**







Por el desarrollo social con equidad

