

Estamos acostumbrados a una rutina, para unos más activa que para otros, pero, en cualquier caso, nuestra rutina. Sin embargo, ahora ha cambiado.

Todos sabemos que debemos quedarnos en casa y no salir a no ser que sea estrictamente necesario. Esta medida nos limita nuestra libertad, pero es una medida que se ha tomado por nuestra salud y bienestar, no es como estar en una cárcel, estamos en casa, con nuestras comodidades y así es como debemos vivirlo. Pero a pesar de esto, es una medida muy dura y que nos afecta a todos en general y a las personas afectadas con alguna patología más aún si cabe.

Los primeros días son más llevaderos, pero ya han pasado algunos y puede que se nos empiece a hacer cuesta arriba. Además del tiempo que llevamos en casa, también influyen las noticias negativas que vamos escuchando y el empeoramiento de la situación.

Así, es normal tener un estado de ánimo más bajo, sentir tristeza, notar síntomas ansiosos, enfado, más irritabilidad y llegar a sentir un aburrimiento excesivo.

Y qué podemos hacer para minimizar estos síntomas:

- Crear una rutina: intentando mantener horarios, actividades, tareas del hogar, ...
- Mantener hábitos de higiene: no quedarnos todo el día en pijama, asearnos a diario, ...
- Mantenerse activos físicamente: hacer en la medida de lo posible, ejercicio físico.
- Mantener las tareas del hogar: hacer la cama todos los días, mantener la casa limpia y ordenada nos ayuda a sentirnos más tranquilos y relajados visualmente, además nos hace estar activos.
- Hábitos alimenticios saludables: haciendo todas las comidas del día y en su horario habitual.
- Tomar todos los días un rato el sol, aunque sea desde la ventana.
- Mantenerse activos mentalmente: leer, escribir, escuchar música, jugar, hacer pasatiempos, ejercicios de entrenamiento mental (hay muchas aplicaciones que pueden descargarse para móvil y tablet, así como muchos ejercicios en internet para hacer).
- Guardar un tiempo "solo y exclusivamente" para nosotros: en esta situación parece que podemos dedicarnos más tiempo, pero no necesariamente es así. Este rato al día es para ser consciente de nosotros mismos en su totalidad. Podemos practicar meditación, relajación, ...
- Haz un diario: escribir es una de las mejores terapias. Así pues, escribe un diario, o si no eres mucho de escribir, grábalo. Expresar en un papel o en un audio lo que sentimos nos puede ayudar a sobrellevar la situación.
- Mantener las relaciones sociales con familiares, amigos, compañeros,... sin centrar todas las conversaciones en la situación que estamos viviendo. Contar también de nuestro día a día, aunque puede parezca que no tiene mucho interés porque nos da la sensación que todos iguales.
- Compartir como nos sentimos.
- Dejar un momento al día para actualizar la información, pero reducir al máximo la sobreexposición a la información, vídeos, audios, ...que, además, en muchos casos son bulos.
- Tener presente el número de personas que son dadas de alta.
- Evitar pensamientos catastrofistas: en esta situación es fácil que surjan este tipo de pensamientos, por lo que lo mejor es analizarlos, pensar cómo nos hacen sentir y si nos resulta útil pensar de esta forma.
- Hablar y pensar que volveremos a nuestra normalidad.

iiiÁnimo que seguimos adelante!!!

Reyes Valdés Pacheco

Psicóloga ASEM

Foto:sites.google.com