

# El trauma de la COVID-19

## *Cómo comprender y afrontar el trauma pandémico*

A medida que la COVID-19 continúa propagándose por todo el planeta, personas de todo el mundo se enfrentan a una situación de incertidumbre y conmoción. Muchos de nosotros nos sentimos ansiosos por muchos aspectos de la vida. Entre otras cosas, podemos:

- Preocuparnos por los seres queridos que contraen el virus (o por contagiarnos).
- Preguntarnos qué tan seguros están nuestros trabajos y finanzas, y si (o cuándo) las cosas volverán a la normalidad.
- Sentirnos desconectados y distanciados de las personas que amamos.
- Sentirnos inquietos al observar a la comunidad y los problemas financieros.
- Luchar para afrontar las restricciones de aislamiento o al complicado balance de trabajar desde casa y cuidar a niños y familiares.

Hay mucho por lo que sentirse ansioso y triste en este momento. Esta pandemia es una crisis mundial que nos afecta a *todos*, tanto a nivel individual como colectivo.

Generalmente, se considera que una experiencia es "traumática" cuando supera nuestras capacidades normales para afrontar y destruye nuestra sensación de estar seguros y tener el control. Durante esta pandemia, la mayoría de nosotros, a veces, nos sentiremos abrumados, inseguros e indefensos para controlar el curso de los acontecimientos. De tal forma, es razonable decir que la mayoría de nosotros experimentaremos algún grado de trauma como resultado. Estos acontecimientos nos afectan a nivel emocional y personal. Eso es natural y normal.

Entonces, ¿dónde nos deja eso?

Cuando no sabemos qué puede suceder después ni cómo controlarlo, lo más útil que podemos hacer es concentrarnos en controlar nuestras propias reacciones, tomar decisiones y hacer cosas que nos ayuden a afrontar la situación de la mejor manera.

Incluso mientras la pandemia continúa, hay muchas cosas que podemos hacer ahora para ayudarnos a afrontar el estrés y el trauma. Las investigaciones sugieren que estas son algunas de las cosas más efectivas que podemos hacer.

### **1. Espere experimentar algunos sentimientos intensos y difíciles.**

Debemos esperar sentir algunos sentimientos complicados e intensos relacionados con estos acontecimientos, tanto ahora como en el futuro. Durante este tiempo, podemos experimentar más (y más intensos) sentimientos de estrés, angustia, depresión, irritabilidad y sentimientos de desesperanza, pánico, ansiedad y aflicción. Entonces, así como probablemente le hace seguimiento a las noticias mundiales, *hágase seguimiento (obsérvese)* a sí mismo.

Esté en sintonía y observe lo que siente y piensa. ¿Qué signos de estrés presenta? ¿Dónde están sus límites, y cuán cerca está de ellos? ¿Qué necesita en este momento? Conocer sus signos típicos de alerta

temprana de estrés y chequearse regularmente lo ayudará a decidir qué necesita hacer para prevenir y abordar mejor el impacto traumático de esta pandemia. Esto contribuirá considerablemente a que no se sienta demasiado abrumado e indefenso o que no lleve su ansiedad y frustración a otros.

## 2. Desarrolle un plan para responder a sus necesidades de salud mental

Debido a la presión a la que estamos sometidos, es importante que nos apoyemos a nosotros mismos y a los demás durante este tiempo. Es importante tener un plan para responder a sus necesidades de salud mental, así como, posiblemente, tenga un plan para atender sus necesidades médicas. ¿Dónde debería comenzar? Con este siguiente punto...

## 3. Cree una estructura para sí mismo

Cuando siente que el mundo es impredecible y aterrador, una de las mejores cosas que puede hacer para ayudarse a afrontar la situación es hacer que su propia vida sea más predecible. Esto significa que, si muchas de sus rutinas habituales han cambiado, una de las mejores cosas que puede hacer es crear alguna estructura para sí mismo. Divida el día y prográmelo. Comience a organizar su tiempo en torno a cosas que *pueda* influir y controlar.

## 4. Manténgase en contacto con personas que son importantes para usted

¡Manténgase en contacto! Incluso si necesitamos estar lejos físicamente de otras personas, aún podemos ser creativos sobre cómo nos contactamos. Durante períodos de estrés intenso y aislamiento físico, es aún *más* importante que estemos en contacto con nuestros seres queridos. Utilice la tecnología y manténgase en contacto.

## 5. Regrese a los principios básicos

Cuando todo lo demás falle, recuerde los principios básicos. Estos principios básicos ayudan a nuestro cuerpo y cerebro a afrontar la situación eficazmente, regulando el estrés, mejorando el estado de ánimo, procesando la información y tomando buenas decisiones:

- ✓ **Duerma lo suficiente** (sí, eso probablemente significará no leer las noticias por la noche y deliberadamente encontrar maneras de calmarse por la tarde).
- ✓ **Haga ejercicio todos los días.** Incluso si tiene que ser creativo, ¡mueva su cuerpo! El ejercicio ayudará a consumir algunas de las muchas respuestas químicas de estrés que su cuerpo produce y lo ayudará a sentirse más calmado y menos indefenso.
- ✓ **Coma alimentos saludables.** La comida (y bebida) que introduce en su cuerpo lo llena de energía. Si introduce combustible de baja calidad, o el tipo incorrecto, su cuerpo y su cerebro no pueden responder y trabajar tan eficazmente.
- ✓ **Busque un equilibrio.** Cuando planifique su estructura y su horario, busque el equilibrio en su día. ¿Usa su cuerpo tanto como su mente? ¿Tiene tiempo para el juego y el descanso tanto como para el trabajo?

## 6. Cree un juego de herramientas de afrontamiento

Probablemente ya tenga un botiquín de primeros auxilios en algún lugar de su casa. Ahora, es momento de crear un juego de herramientas de afrontamiento. Elabore una lista o conjunto de actividades y objetos que lo ayuden a sentirse calmado, seguro, firme y alegre. Responder estas preguntas puede ayudarlo a armar este juego de herramientas.

- ¿Qué me hace sentir placer? ¿Qué me gusta hacer solo porque me encanta?
- ¿Qué hago para jugar?
- ¿Qué me ayuda a sentirme tranquilo y descansado? ¿Qué me ayuda a calmarme cuando me siento realmente tenso? ¿Qué movimientos ayudan a mantenerme firme y conectarme con mi cuerpo? [Consejo experto: los ejercicios de respiración profunda son *realmente* buenos para ayudar aquí.]
- ¿Qué me ayuda a conectarme con fuentes de significado, propósito, perspectiva y esperanza?

## 7. Pare de leer y ver las NOTICIAS

Es cierto, todos necesitamos estar informados en algún punto. Sin embargo, la investigación es clara en cuanto más exposición tenga a los medios de comunicación en torno a esta pandemia, más probabilidades tendrá de sentirse traumatizado e inseguro. Así que ponga límites a la cantidad de noticias que consume. Y “cambie el canal” por las tardes (no solo en la televisión, sino en su cerebro). No hable sobre la COVID-19 demasiado tarde por la noche, y lea, vea o haga otra cosa que no tenga nada que ver con la pandemia antes de intentar dormir.

## 8. Manténgase alejado de los mecanismos de afrontamiento peligrosos

Cuando estamos estresados, todos hacemos cosas para tratar de ayudarnos a afrontar la situación. Algunas de las estrategias de afrontamiento que elegimos son más riesgosas y más dañinas que otras (tome, por ejemplo, ejercicio versus alcohol). Este es un buen momento para limitar los métodos de afrontamiento peligrosos. Por ejemplo, no beba demasiado, no consuma drogas ni permanezca despierto toda la noche viendo noticias o la televisión de forma intensa. Estas cosas pueden sentirse bien y divertidas en el momento, pero no lo ayudan.

## 9. Busque el lado positivo

¿Conoce ese dicho, “no hay mal que por bien no venga”? Bueno, en días muy oscuros escuchar a alguien decir esa frase puede ser súper molesto. *Sin embargo*, también hay certeza en ese dicho. La COVID-19 actualmente está causando trastorno y dificultad sin precedentes para muchos de nosotros, pero habrá “buenos momentos” a pesar de (y a veces *debido a*) esta pandemia. Búsquelos. Nómbralos. Célebrelos. No tienen que superar ni negar que las cosas difíciles sean valiosas.

## 10. Comuníquese y solicite ayuda

Si se siente desesperado, inseguro, extremadamente triste o molesto, fuera de control, o simplemente siente que se beneficiaría de hablar con un profesional de apoyo, comuníquese y solicite ayuda. Muchos empleadores tienen programas de apoyo al personal que ofrecen asesoramiento. Muchos psicólogos, médicos y asesores espirituales están disponibles para brindar apoyo por teléfono o videollamada. El apoyo está ahí afuera.

### Una nota final...

Recuerde, la pandemia disminuirá y crearemos un nuevo ritmo en nuestras vidas. Mientras tanto, sea amable consigo mismo y con los demás. Todos están estresados y luchan por concentrarse y mantener los pies en la tierra. Trátese a sí mismo y a los demás gentilmente.