

Recomendaciones

Buscar actividades para mantener el bienestar personal

Curso: Introducción al trabajo remoto

Buscar actividades para mantener el bienestar personal

Es importante, además, darle un lugar a la recreación y las actividades lúdicas: jugar, escuchar música, bailar, leer, dibujar, hacer manualidades, decorar la casa o realizar trabajos de jardinería. Estos pasatiempos nos ayudarán a distraernos y mantener la mente activa. La incorporación de la actividad física a la rutina mejora el humor y evita los efectos del sedentarismo. Asimismo, mantener una dieta equilibrada y dormir el número de horas adecuadas, en los horarios previstos. Estas actividades propuestas contribuyen a alcanzar el bienestar general.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define, en su constitución, la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de afecciones o enfermedades.

Por eso, además de las recomendaciones de la ONEP, referidas al bienestar personal, compartimos lo sugerido por la Dirección de Salud Mental del Ministerio de Salud de la Nación.

RECOMENDACIONES SOBRE SALUD MENTAL PARA LA POBLACIÓN GENERAL POR LA PANDEMIA COVID-19

A medida que las noticias sobre el coronavirus (COVID-19) dominan los titulares en los medios y aumenta la preocupación pública, es importante tener en cuenta que cuidar su salud mental es tan importante como cuidar su salud física.

Ante un evento tan disruptivo socialmente como la pandemia actual, nuestra salud mental se verá afectada de alguna manera. Algunas de las respuestas esperables ante la crisis pueden ser el miedo intenso, la ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, así como el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño.

Algunas recomendaciones para atravesar esta situación

1. Tenga en cuenta que esta situación es transitoria

A pesar de la incertidumbre, es importante recordar que todos podremos retomar nuestra vida habitual.

2. No asocie el virus con un grupo social determinado, etnia o nacionalidad específica

El COVID-19 es una pandemia global que puede afectar a todas las personas. Digámosle NO a la discriminación, digámosle SÍ a la información.

3. No tenga miedo de reconocer y expresar los sentimientos que le genera esta situación

En momentos como los que estamos viviendo, es natural sentirse abrumado, estresado, ansioso o molesto, entre otras reacciones emocionales. Dese tiempo para detectar y expresar lo que siente. Cada uno puede encontrar la mejor manera de llevar adelante los días en los que, transitoriamente, deberá permanecer en su casa o espacio de aislamiento.

4. Tome esta situación como una oportunidad para descubrir sus sentimientos de solidaridad y empatía con los demás

Ocuparse de otras personas también puede ayudarlo a usted, ya sea con personas que están físicamente cerca suyo o con amigos/vecinos/comunidad a distancia.

Si usted tiene niños, es importante que pueda ayudarlos a expresar sus sentimientos, mantener la rutina tanto como sea posible, incitarlos a realizar algunas actividades y animarlos a que sigan jugando.

Si en la familia hay adultos mayores, es muy importante mantener el contacto telefónico para brindar apoyo emocional, ayudarlos a comprender la información que reciben en forma clara. Acompañarlos, aunque no podamos estar físicamente cerca.

En la medida de las posibilidades, de acuerdo a la situación particular de cada persona, recuerde que el humor y la conexión social pueden ser una forma de mitigar el estrés y aliviar la angustia.

5. Cuídese y cuide a los demás

El cuidado personal incluye centrarse en cosas que pueden controlarse (como tener una buena higiene y seguir las indicaciones sanitarias, por ejemplo). Trate de crear una rutina diaria que fortalezca su bienestar, su estado de ánimo y su salud mental. Hacer ejercicio y actividad física – aunque sea en espacios reducidos– puede ayudarlo a relajarse y tendrá un impacto positivo en sus pensamientos y sentimientos.

6. No estigmatizar ni con hechos ni con palabras

Es fundamental no discriminar a las personas afectadas a través de la forma de denominarlas. Refiérase a ellos con las siguientes expresiones: “Persona en tratamiento”; “persona en recuperación”, “persona en aislamiento temporario”; etc.

7. Mantenga el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social

Trate de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares; esto puede aliviar el estrés. Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos puede ayudarlo a encontrar formas de atravesar este momento. Recibir apoyo y atención de otros puede brindar una sensación de alivio. Ayudar a otras personas, en el momento en que pueda sentirse solo o preocupado, puede beneficiar tanto a la persona que recibe apoyo como a usted.

En caso de necesitarlo, no dude en llamar a los números telefónicos gratuitos de las distintas jurisdicciones, a los que puede acudir para recibir apoyo y orientación.

Tenga en cuenta que esta situación es solo temporal y que hay muchas maneras de seguir conectándose regularmente con otros.

8. Tómese un tiempo para hablar con los niños sobre la situación

Es importante ayudar a los niños y niñas a sobrellevar esta situación. Responda sus preguntas y comparta datos sobre COVID-19 de una manera que ellos puedan entender. Responda a las reacciones de los niños y niñas de manera paciente, escuche sus inquietudes y bríndeles atención y apoyo. Transmítales seguridad y recuérdelos que esta situación es transitoria. Hágales saber que es natural que se sientan molestos o enojados.

9. Evite la exposición excesiva a las noticias

Al tratarse de un suceso mundial, se torna difícil manejar el flujo de información que las personas reciben. Esto puede intensificar los sentimientos de preocupación y angustia.

Actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas, cuidarse y cuidar a los demás. Trate de actualizar su información una o dos veces al día en un mismo horario. El flujo repentino y casi constante de noticias puede hacer que cualquiera se sienta preocupado. Es importante manejarse siempre con base en información oficial y chequeada.

10. Busque información precisa de fuentes confiables

Priorice leer información de fuentes oficiales, como el Ministerio de Salud de la Nación. Las fuentes de información creíbles son clave para evitar el miedo y el pánico que puede causar la información errónea o falsa.

11. Pida apoyo profesional en caso de ser necesario

Siga las recomendaciones de protección y prevención proporcionadas por profesionales de la salud. Si todo esto no ayuda, considere buscar el apoyo de un profesional de la salud mental o

de una organización vinculada a la salud mental.

12. Colabore con el personal de salud y reconozca la importancia de su tarea

Los trabajadores de la salud están cumpliendo un rol fundamental en el abordaje de la pandemia y muchas veces se encuentran sometidos a situaciones altamente estresantes. Es importante que también ellos se sientan contenidos por la comunidad.

Los hechos, no el miedo, frenarán la propagación del virus.

Por último, tengan en cuenta que, para consultar información actualizada, pueden acceder a la página del Ministerio de Salud, disponible en:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos>

Ahora sí, los invitamos a contestar el cuestionario.