

La terapia psicológica online, clave para manejar el estrés ante la crisis del Coronavirus, según TherapyChat

La declaración de pandemia por la OMS, sumada al decreto de "Estado de Alarma" y al necesario confinamiento en casa de todos los españoles por un período de 15 días, aunque previsiblemente prorrogable, puede, en muchos casos, provocar estrés y afectar la salud mental. Evitar la sobreinformación, acceder a la información de fuentes oficiales y cuidar los hábitos de alimentación y sueño, son algunos de los factores para superar la ansiedad provocada por la cuarentena

En la última semana, España se ha visto expuesta a una situación de extrema gravedad provocada por el avance del Coronavirus. Según los últimos datos recogidos, ya son más de 11.100 los infectados y casi 500 los fallecidos en territorio nacional, unas cifras que desafortunadamente seguirán creciendo en los próximos días. Así, la declaración del COVID-19 como pandemia global por la Organización Mundial de la Salud (OMS) sumada al decreto de "Estado de Alarma" y al necesario confinamiento en sus casas de todos los españoles por un período de 15 días, aunque previsiblemente prorrogable, ha desembocado en un cúmulo de sensaciones que, en ocasiones, puede resultar difícil de controlar, provocando estrés y llegando así a afectar nuestra salud mental.

Es por tanto previsible en este estado de reclusión albergar cierta sensación de ansiedad provocada por la incertidumbre ante el futuro. Desconocer cuánto tiempo durará o si se estará a salvo del contagio, tanto uno mismo como los seres queridos, son sólo algunas de las situaciones de estrés que se deben intentar canalizar. "El cuerpo está biológicamente preparado para movilizar todos sus recursos ante situaciones de alarma. Sin embargo, cuando la amenaza es tan poco precisa es muy probable que uno no se sienta capaz de afrontar los pensamientos intrusivos y catastrofistas" señala Aída María Rubio, psicóloga de la aplicación móvil y web de TherapyChat.

Según un estudio de The Lancet, aquellas personas sometidas al aislamiento muestran mayor prevalencia de síntomas psicológicos generales como son el estrés, bajo estado de ánimo, insomnio o agotamiento emocional, entre otros.

Además, estos síntomas pueden agravarse para aquellas personas con inseguridad laboral o escasos ingresos, personas con síntomas psicológicos previos sin tratar o aquellas a cargo de mayores o menores dependientes.

Por este motivo hay que aprender a gestionar estas situaciones y conocer los factores que desencadenan estos episodios. Mantener una cierta actividad reducirá la aparición del aburrimiento y se evitará que derive en cuadros de ansiedad. Por ello, para ayudar a sobrellevarlos, Aída María Rubio, psicóloga y coordinadora del equipo de psicólogos de TherapyChat, aporta una serie de consejos sobre cómo protegernos a nivel emocional durante la cuarentena, reduciendo así sus efectos negativos:

Evitar la sobreinformación. Buscar de forma recurrente información sobre síntomas, número de víctimas o expansión no es un factor de protección frente al contagio, ya que puede derivar en un mayor estado de ansiedad y en una gran dificultad para desconectar de la crisis sanitaria. Lo ideal a nivel emocional es conocer las recomendaciones o el escenario actual sin caer en conductas compulsivas de búsqueda de información.

Acceder a información de fuentes oficiales. Utilizar fuentes de información fiables como la web o redes sociales de la OMS o del Ministerio de Sanidad, además de filtrar la información que llega de fuentes ajenas, ya que puede aumentar los riesgos y alarma social.

Comprender las emociones que se viven. El miedo, el estrés y las preocupaciones constantes forman parte de lo esperado en una situación de emergencia sanitaria como es el caso del Coronavirus. Comprender su origen facilitará la recuperación de un estado emocional positivo. Sin embargo, negar la emoción, no reconocerla o bloquearla puede producir daños a nivel psicológico y físico.

Evitar la hipervigilancia del estado de salud. La hipervigilancia sobre la propia salud puede llevar a interpretar de forma catastrófica todo tipo de signos que aparecen en el cuerpo y asociarlos directamente con la enfermedad. En este sentido, lo más eficaz será determinar los síntomas principales y ampliar la información sobre indicios secundarios sólo si se cumple los primeros. En el caso del Coronavirus, los médicos marcan como señales primarias la fiebre y la tos, dejando de lado los síntomas adicionales como dolor de garganta, malestar, mareos o congestión si no se padecen los primeros.

Cuidar los hábitos de alimentación y sueño. Es muy importante mantener un horario de comidas y de sueño adecuado. Respetar las horas de sueño y una alimentación conveniente ayuda a encontrar un equilibrio y una mejora del estado emocional dentro de la paralización general que supone el aislamiento.

Intentar mantener una actitud positiva. El punto fundamental en lo relativo a la cuarentena por una epidemia es la poca capacidad de control y de decisión sobre las medidas adoptadas. Es por eso por lo que ser optimista ante la adversidad, aunque ello no determine el resultado, puede evitar que uno se sienta sobrepasado y le ayude a relativizar el problema.

Buscar actividades placenteras. Conviene tomarse el aislamiento como una oportunidad de disponer de un tiempo distinto al que se acostumbra ya que, aunque sea impuesto, no tiene por qué ser negativo. Puede ser una buena ocasión para compartir tiempo con la pareja y seres queridos, mejorar la comunicación o recuperar momentos que el ritmo diario no les permite, como leer, escribir o disfrutar del cine viendo películas.

Practicar ejercicios de relajación. Para vencer el estrés resulta muy útil practicar ejercicios de relajación o respiración que ayuden a estabilizar el estado de ánimo liberando endorfinas y recuperando energía y serenidad. En este sentido, el entrenamiento en técnicas de respiración, la meditación o la relajación muscular progresiva pueden ser opciones efectivas. No obstante, si sientes que la intensidad o

frecuencia de los pensamientos intrusivos provoca un nivel de malestar que no se puede afrontar, no dudar en solicitar la ayuda de un profesional de la salud mental que proporcionará el apoyo que uno necesita.

Ante esta situación, las aplicaciones digitales de videollamada son una opción efectiva y práctica, ya que ponen a disposición del usuario apoyo psicológico a precio asequible y sin necesidad de desplazamiento. TherapyChat, en solidaridad con el confinamiento establecido por la cuarentena, ofrece una primera consulta gratuita y devolverá un 25% del primer plan adquirido mientras dure el periodo de confinamiento impuesto por el Gobierno.

Datos de contacto:

Autor

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Medicina alternativa](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>