

Recomendaciones de gestión emocional respecto al #COVID19 para personas con Enfermedades Autoinmunes Sistémicas

Sandra Ros

Psicóloga

Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas

Servicio de Reumatología

Hospital de la Santa Creu i Sant Pau



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA

Nos encontramos ante una situación de alerta sanitaria generada por el brote de coronavirus SARS-CoV-2 (#COVID19). Por esta razón queremos compartir una serie de recomendaciones sobre cómo reducir el impacto psicológico, basadas en las directrices publicadas por el **Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña** y recientes **publicaciones científicas** adaptadas por la **Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas, del Servicio de Reumatología**, a vuestra condición de pacientes con estas patologías. Unas pautas creadas con el objetivo de que esta situación os afecte en la menor medida posible en vuestro día a día, ya modificado de forma importante por la situación excepcional de incertidumbre que todos estamos viviendo, y con la intención de hacer más tolerable el confinamiento durante este periodo de tiempo.

¿Es normal sentir miedo ante esta situación?

Sabemos que el miedo es una emoción primaria (como la rabia, la pena, la alegría...) y se considera una reacción normal ante situaciones desconocidas y amenazantes como la que estamos viviendo. Seguro que algunos de vosotros experimentasteis este sentimiento y preocupación cuando os hablaron por primera vez del diagnóstico de la **enfermedad autoinmune sistémica**, de los tratamientos y, en muchos casos, frente a la incertidumbre de su evolución. Ya sabéis que en esos primeros momentos al conocer el diagnóstico, al cambiar el tratamiento... el miedo os mantenía activos y os ayudaba a tomar decisiones: os activaba para preguntar a vuestro equipo médico las dudas, conectar con las asociaciones, seguir las pautas en los tratamientos... para minimizar riesgos y afrontar la situación de forma adaptativa; pero también sabéis que si el miedo se queda de forma permanente en vuestro día a día os puede generar una situación de bloqueo y de malestar emocional llegando incluso a ser invalidante.

Cierto es que las situaciones de confinamiento pueden provocar en nosotros sentimientos de miedo, rabia, soledad, aburrimiento e incertidumbre, con el objetivo de disminuir esta carga emocional hemos elaborado unas recomendaciones que os pueden ayudar en estos momentos.

Infórmate bien

- Seguramente pueden surgirte dudas en **relación al coronavirus y tu enfermedad autoinmune sistémica**, recuerda consultar fuentes oficiales o contrastadas como **Sociedad Española de Reumatología**, @SEReumatologia, @sanidadgob o las vías que os recomienden vuestros médicos especialistas.
- Infórmate, pero sigue las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias y tu equipo médico. Confía en ellos porque saben los pasos que hay que seguir. Ellos tienen los conocimientos y los medios.
- Ahora dispones de tiempo para informarte de cómo evoluciona la situación del coronavirus en tu entorno y en el mundo, consulta redes y canales oficiales con los que te sientas cómodo, se crítico y contrasta la información que recibas pero evita la **SOBREINFORMACIÓN**. Estar conectado 24h a los servicios informativos y a las redes sociales posiblemente aumentará tu ansiedad de forma desadaptativa.
- Escoge uno o dos momentos de la jornada para informarte, estarás al día pero no desbordado.

Dar sentido a la situación en la que vivimos

- Es cierto que el confinamiento ha cambiado gran parte de nuestras rutinas. Esta situación la podemos vivir de forma negativa por que representa un cambio impuesto en nuestros hábitos, generando muchas veces rabia y frustración que se manifiestan con pensamientos como por ejemplo: ¿Por qué no puedo salir de casa? yo necesito realizar actividades al aire libre, a mí no me va afectar... o bien intentar **dar sentido real y positivo del por qué es importante el confinamiento:**
 - Gracias a nuestro esfuerzo personal estamos realizando un bien para **nosotros mismos**
 - Gracias al esfuerzo personal que hacemos realizamos un bien para **nuestro entorno**
 - Gracias a nuestro esfuerzo personal hacemos un bien para **la sociedad**
 - Haciendo este esfuerzo de quedarnos en casa, pese a ser difícil, **SALVAMOS VIDAS**
- Recuerda no minimizar el riesgo para evitar el miedo, ni magnificar el riesgo real que tienes: se precavido y prudente, sin alarmarte.

Escucha tus emociones

- Es importante sentir y ser conscientes de nuestras emociones y de lo que necesitamos en cada momento.
- Reconoce tus emociones y acéptalas: Todas son válidas, siéntelas sin que se apoderen de ti, céntrate en lo que estás realizando en cada momento, sin dejar que te generen malestar ni que se conviertan en protagonistas de tu pensamiento, sin luchar contra ellas.
- Identifica los pensamientos que te generan malestar como pensar constantemente en la enfermedad y en la situación o anticipar lo que puede pasar poniéndote en el peor escenario... estos pensamientos no ayudan, acepta que es una situación excepcional con algunas cuestiones que no tienen respuesta.
- Comparte con las personas de confianza tus emociones. Seguro que el apoyo de tu entorno te ayuda a disminuir la carga emocional de la situación.
- Cuando sientas miedo busca fuerzas en la experiencia previa que tienes de situaciones similares, ¿cuántas circunstancias difíciles has superado en tu vida con éxito?

Piensa en nuevas rutinas

¡Organízate!

Sabemos que tenemos que adaptar nuestras rutinas a la situación e incluso crear dinámicas: necesitarás un plan de acción diseñado por ti y que puedas cumplir. Distribuye tu semana y consigue:

- **Tiempo de calidad en familia:** pasaremos muchas horas juntos, organiza rutinas si tienes niños, ellos necesitan seguir unas pautas claras de lo que va a ser su día (ver documento Dra. Eva Tobajas- Psicóloga Infantil HSP). Escoge alguna franja del día para poder realizar una actividad con ellos que puedan disfrutar (sesión de yoga, taller de cocina, dibujar, leer...) y dedícales tu atención al 100%.
- **Tiempo en pareja:** si convives en pareja aprovecha las circunstancias para compartir espacios, actividades conjuntas, ver series y sobre todo para comunicaros. Que la tecnología no nos aisle de los que realmente nos importan.
- **Tiempo para estar solo y para cuidarte:** compartir es necesario, pero es igual de importante asignar espacios propios diarios para poder realizar actividades con las que disfrutes, te relajen y que habitualmente por falta de tiempo no puedes llevar a cabo.

Afrontar la situación con espíritu proactivo

Una parte de lo que estamos viviendo no depende de ti y no lo puedes controlar ni prever.

Céntrate en lo que sí depende de ti:

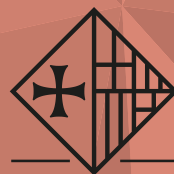
- **Practica técnicas que te ayuden a relajarte:** de relajación progresiva de Jacobson, mindfulness, yoga, respiraciones profundas o movimientos que te hagan sentir bien.
- Realiza una **rutina de ejercicio físico** acorde con las posibilidades de tu enfermedad, éste nos ayuda a sentirnos bien física y emocionalmente.
- **Disfruta:** infórmate sobre las actividades online que te gusten: conciertos en la red, visitas virtuales a museos, acceso a películas, series, libros, revistas...

Conecta con tus seres queridos

- Es cierto que estaremos separados físicamente de una parte de nuestra familia y amigos, que son una pieza fundamental en nuestra vida. Busca nuevas vías y formas de comunicarte. La tecnología es una herramienta fantástica para estar conectados y para sentirnos cerca: llamadas, videollamadas, mensajes escritos, mensajes de voz... conseguiremos acercarnos pese a la distancia física.
- Busca el respaldo de tu familia y amigos, son tu apoyo más importante y para ellos tú también lo eres. Todos pasamos juntos por esta situación. En equipo, todo es más fácil.
- Conecta con las asociaciones de pacientes, seguro que te facilitan información interesante a través de sus redes sociales y pueden ser un buen apoyo para compartir sentimientos y sensaciones con personas que están en una situación similar a la tuya.

Recuerda: existe una parte positiva

- Es el momento de reflexionar, parar, observar desde la calma y priorizar lo que realmente es importante para ti: **céntrate en el aquí y en el ahora.**
- Recuerda que **es una situación temporal** y que nos da la oportunidad de aprender cosas buenas de nosotros mismos y de nuestro entorno.
- En estos momentos de cambio de rutinas es una **buena oportunidad para intentar ser creativos y reinventarnos.**
- **Valora tu actitud solidaria y altruista hacia la sociedad** y observa como todos estamos comprometidos con la misma causa: siguiendo las recomendaciones y las medidas de protección: **Cuidamos y nos cuidan.**



HOSPITAL DE LA
SANTA CREU I
SANT PAU

FUNDACIÓ DE GESTIÓ SANITÀRIA
UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA