

Algunas consideraciones de Salud Mental en tiempos de aislamiento.

Desde OISS llegamos a ustedes en un momento especial. Estamos todos embarcados en un cambio de nuestra cotidianeidad. Cambio que ha sido brusco, drástico e impuesto por las circunstancias.

No hemos podido elegir; ante el aislamiento como solución parcial decretada por los Estados debimos trasladar nuestro trabajo a casa o entrar en el paro en cuestión de horas. Nuestro desafío es acompañarlos a vivir estos tiempos con la mayor calidad de vida para ustedes y vuestras familias.

Queremos armar para la comunidad de la OISS un espacio de contención y comunicación; es por esto por lo que compartimos este texto que desde la neuropsicología invita a reflexionar y tomar pequeñas decisiones en los próximos días.

También los invitamos a participar en un foro, moderado por una profesional de la salud mental en el cual podamos interactuar comunicando cuáles han sido nuestras respuestas a las situaciones críticas, o consultando dudas específicas.

Este foro no pretende sustituir consultas de salud mental; el objetivo es tener en la OISS un espacio de encuentro para la población que es nuestra razón de ser. Queremos ser un recurso para lograr el bienestar de todos.

Ahora es momento de cumplir los decretos y recomendaciones que se realizan por el bien común. Es deseable que más allá de “cumplir” lo que nos piden, podamos integrar algo de estas conductas como producto de una decisión personal. Para esto se requiere un mínimo de análisis que compromete lo cognitivo y lo emocional en un juego de equilibrio.

Los siguientes días nuestra vida va a seguir y *querremos mantener el mayor bienestar posible en todos los ámbitos.*

Quizá podamos elaborar un mapa que nos facilite circular: por un lado, está el trabajo, (si es que vamos a trabajar en y desde casa), por otro, los vínculos: los laborales y los personales. Circular implica moverse, por lo tanto, vamos a plantear las acciones posibles en forma de pasos.

Recomendaciones

Paso 1.

Lectura de la realidad y confianza en las habilidades cognitivas y emocionales que nos han servido hasta ahora.

Considerar estas decisiones:

¿Cuáles son las áreas en las que tendría que circular las próximas semanas?

¿Cuáles voy a priorizar?

Nuestra mente es una maravilla organizando el caos, pero intentemos no saturarnos de estímulos de todo tipo, *elegir un ritmo amable con nosotros mismos* y tomar conciencia en depurar los temas de preocupación, poner atención en lo que nos parezca importante.

Las actividades y decisiones de los próximos días deberían ir en concordancia con nuestro proyecto de vida. Que se hayan truncado actividades laborales, de estudio o recreativas no implica que saquemos importancia al sentido que tenían esos proyectos vitales. Estamos apagando incendios y considerando acciones a corto plazo hoy, pero el proyecto de vida que tenemos abarcará varias situaciones de crisis, (seguramente lo tenemos claro por experiencias anteriores) y considerar en un primer momento seguir el rumbo que tenemos definido, es una forma de mantenernos fuertes. Eventualmente, la reflexión y las vivencias que se den estos días pueden hacernos descubrir nuevos proyectos de vida, sería deseable incluso que redimensionáramos el curso de vida a la luz de los aprendizajes permanentes; pero vamos de a poco.

A la situación de miedo, asombro y malestar oponer una organización pausada, amable con nosotros, buscando las habilidades que nos van a servir mejor. Tenemos muchas habilidades; si tratamos de recordar crisis pasadas seguramente hay ejemplos de cómo fuimos resolviendo a corto o mediano plazo, si no encontramos nada, es un signo de que seguimos paralizados, quizá es el momento de llamar a alguien querido y pedirle que nos recuerde nuestras fortalezas.

Paso 2.

Mantener relación con el trabajo.

Dedicar un momento a recibir los mensajes de nuestros lugares de trabajo, considerando las implicancias, analizando en un primer momento el alcance en

lo inmediato y reservando un momento en los próximos días para evaluar las repercusiones a largo plazo.

Asimismo, mantener la comunicación con los compañeros de trabajo, por temas laborales y también para armar un apoyo afectivo entre todos. Esto tiene varios efectos: por un lado, mantenemos lazos con la rutina anterior y el cambio en el día a día no será tan brusco, por otro es una forma natural de crear un espacio de salud y contención con las personas con las cuales compartimos y seguiremos compartiendo la vida laboral.

Paso 3.

Organizar el trabajo.

Ahora estamos inmersos en un nuevo día. Estamos en casa, no vamos a salir. Puede ser el momento de realizar un **mapa de la situación laboral**.

1. ¿Qué se me pide que haga en las próximas semanas?
2. ¿Qué quiero hacer?
3. ¿Cuento con los recursos (materiales y humanos) necesarios para lo que se me pide? (si tengo que comunicarme con instituciones, alumnos, proveedores, profesores, beneficiarios, clientes, etc., necesito algo básico como un teléfono, la base de datos, etc.)

Es importante buscar la flexibilidad y consultar todo lo necesario a jefes y compañeros, ya que el cambio de contexto puede implicar desorganización.

Paso 4.

Uso de listas.

Tan sencillo como tomar un viejo cuaderno o unas hojas en blanco y tan complejo como tenerla a mano para usarla eficazmente.

¿Qué listas voy a armar? Depende de las características de cada tarea, pero a nivel general puede ser útil lo siguiente:

Referente al trabajo:

- a. Las tareas semanales. Poner horarios que pueda cumplir.

- b. las tareas de cada día, dentro de éstas puede ser eficaz tener los horarios de llamadas definidos y acordados con compañeros y jefes.
- c. los recursos que necesito
- d. las personas a las que deberé contactar con sus datos de contacto.

Referente al hogar:

Listas de tareas, compras, comidas, personas a llamar, etc. Actividades planificadas en familia.

En cuanto a lo laboral, seguir estos pasos me dará un contexto de organización. De acuerdo con las responsabilidades que se tengan será la exigencia que dispondremos en el funcionamiento de la empresa.

Este momento me exigirá considerar a las demás personas de mi organización, una actitud de escucha puede ser eficaz, no considerar que sabemos cómo está el otro y qué necesita, darle un lugar a la expresión de los demás. Organizarse las personas, para organizar el trabajo. No todo es teletrabajo, y no todos pueden trabajar. Estar atentos a la diversidad.

Mientras tanto mis vínculos personales están ahí y querré que estos tiempos sean de bienestar también con las personas que comparten mi vida, la invitación es a reflexionar acerca de esto.

Los vínculos son el área más importante de nuestra vida, el mantenimiento de un buen vínculo es la máxima tarea en la que dependemos de los demás en igual medida que de nosotros mismos.

Paso 5.

Mantener mi universo afectivo de la mejor manera posible.

Entre las personas que son parte de mi vida:

- ¿quiénes me necesitan?, ¿a quienes puedo responder?,**
- ¿quiénes son las personas que me hacen sentir bien?,** esas que me centran en momentos difíciles; **¿puedo mantener el contacto con ellos?**
- ¿quién es prioritario en este momento para prestarle atención?**

Respecto a las personas que me rodean sería importante no dar por hecho que todos estamos en la misma situación, ni que partimos del mismo punto. Vamos

a estar cansados y agotados mentalmente por momentos como para considerar ser empáticos con todo el mundo, pero una escucha atenta nos ayudará a comunicarnos más certeramente.

Personas Mayores

Un capítulo aparte son las personas mayores, el hecho de ser población de riesgo frente a esta pandemia los vuelve más vulnerables psíquicamente. El aislamiento y la soledad no resultan en este momento la mejor situación frente al miedo y la incertidumbre.

Una forma de cuidarles es:

- Llamarlos cada día, turnándonos entre hermanos y demás familiares y compartir con ellos nuestras estrategias de organización.
- Escuchar con más atención las necesidades que puedan surgir, o los signos de vulnerabilidad.
- Ayudarlos a planificar alimentación y compras. Si vivimos juntos buscar el trabajo en equipo.
- Hablar de temas que nos mantengan a todos con buen ánimo, tratando de dejar de lado los comentarios repetitivos.
- Buscar que los jóvenes y niños de la familia puedan participar en las estrategias de comunicación.
- Ayudarlos a procesar información, nosotros estamos más acostumbrados a ciertos términos, que por cultura, edad o crianza significan otra cosa para las generaciones anteriores. Puede ser bueno charlar acerca de un “Glosario” del momento, con todas las generaciones de la familia.

Estar cerca nos llevará a comunicarnos con esas personas que nos importan, la forma de hacerlo dependerá de cómo nos relacionamos previamente, pero considerar hacer una corta llamada telefónica puede ser bueno y brindarnos un contacto más cercano que los mensajes de texto. Por otro lado, es más eficaz que el envío de audios largos, los cuales pueden ser cansadores, ya que la tarea de escucha es diferente a la de lectura para el cerebro y los audios largos pueden causar ansiedad.

Dispositivos Tecnológicos

El mantenimiento de los vínculos de trabajo y personal recaerá en este momento en la comunicación a distancia, incrementándose el uso de los dispositivos tecnológicos. Más que nunca consideramos ser cuidadosos y usar conscientemente las vías de comunicación.

Sugerencias respecto a la información:

1. Disponer de momentos específicos para acceder a ella. Saturarnos de información permanentemente es agotador y el cerebro no puede procesar de manera eficaz tal cantidad de información desordenada y constante.
2. Agendar horas para informarnos y horas para otro tipo de lectura.
3. Buscar información de portales y perfiles en las redes que partan de estudios serios, responsables y científicos. Circula demasiada información incorrecta (bulos, noticias falsas, etc.) que genera confusión y puede llevar a actitudes dañinas.
4. Ser responsables al momento de compartir, usar quizá la vieja regla de si es realmente necesario y bueno lo que se va a decir.
5. Suspender por un rato y cada tanto la actitud de juzgar a los demás. Quizá no tenemos todos los elementos para hacerlos y nuestro sentido de la justicia no va a mermar por sustituir reflexión por condena.
6. En el momento de compartir información podemos enviarla con una pequeña reflexión y solo a quién consideremos que le importa. Pensar antes de enviar cada chiste y cada protocolo en la necesidad que tenemos de compartirlo, en que no todos tienen el mismo interés que nosotros en cada cosa, en que seguramente si es alguien con quien comparto grupos, este mensaje ya lo recibió varias veces antes.
7. Por lo general, ante un mensaje que nos llega aparece una emoción de miedo, sorpresa o angustia, incluso indignación; interponer un momento de reflexión antes de compartirlo hará que la persona a la que le llega se sienta en un momento de diálogo y no como un simple recipiente/receptor de nuestro grito o malestar.

8. No dar por hecho que todos pensamos de la misma manera ni nos impactan en igual medida las noticias.

Cuidarnos a nosotros mismos.

Proponemos, en este camino de respuestas a las demandas externas, no olvidarnos de nosotros, si las responsabilidades por los demás nos llevan a desconectarnos, sería bueno que en la lista de horarios reserváramos unos momentos a lo largo del día para dedicar atención solo a nosotros.

El tema de las emociones es muy amplio para desarrollarlo acá, pero basta decir que una buena estrategia es estar atento a las sensaciones, tanto las corporales más fáciles de distinguir (como una contractura muscular, cansancio, etc.) como a la persistencia de un estado de ánimo que no nos deja estar cómodos. Sería bueno estar atentos a los pensamientos obsesivos para poder buscar ayuda.

Las emociones que priman en este tipo de situaciones son el miedo: a la inestabilidad, a lo desorganizado, a perder seguridad. Miedo por el malestar posible de las personas que queremos. En estos momentos críticos lo subjetivo no deja de ser tangible; la posibilidad de perder seguridad y los cambios en la cotidianeidad no son menores, son tan amenazantes como la posibilidad de que nos atropelle un camión. Si ya venimos trabajando con problemas de ansiedad, vamos a considerar estar atentos y pedir ayuda con más razón.

Quizá no aparece como prioridad resolver algo que no es una emergencia y seguramente no se nos ocurra aparecer en un centro de salud por un malestar de este tipo cuando estamos en situación de pandemia, pero sí podemos ir visualizando las estrategias para salir del malestar. En un nivel primario, hablar con alguien en quien confiemos suele ser eficaz, el cariño del otro es un remedio importante.

Hay dos áreas que son muy importantes: sueño y alimentación. En una situación de crisis puede ser que las posibilidades se reduzcan, (o tenemos que cuidar a alguien, y dormimos menos, o nos despertamos preocupados, o cocinamos para muchas personas y debemos cambiar ciertas recetas) pero poder pensar acerca de las opciones que tenemos y tomar pequeñas decisiones va a generar bienestar en lo inmediato y hasta es un buen ejemplo de vida para nuestros hijos. Algunas de estas son: decidir dormir cierta cantidad de horas, decidir generar un ambiente de descanso en el hogar, sin pantallas luminosas desde ciertas horas, música, etc.

Si bien hablar de emergencia es priorizar las actividades básicas, entre estas deben ser incluida la espiritualidad. Mantener ese diálogo interno que nos relaciona con el sentido de la vida es una forma más de sostener la creatividad. Entre las listas a hacer y en un tiempito de silencio sería bueno incluir a los interlocutores que nos hacen cuestionar y emocionar. Estos serán personas, textos, elementos de la naturaleza; la lista puede ser muy amplia y rica. Nuestra propuesta es darle importancia y dedicarle tiempo; quizá no podemos salir a un parque a disfrutar de árboles y naturaleza, pero en casa hay una planta y podemos pasar unos minutos tocando la tierra y estando con ella.

Tomar tiempo para la lectura o ver una obra de teatro, películas, aportará dimensiones diversas y diálogos desafiantes a nuestro día aún sin salir de casa. Existen muchas aplicaciones para meditar o tener un minuto de calma, proponemos dedicar un tiempo a elegir una entre tres o cuatro y usarla una vez al día para desconectarnos.

Con los niños

He aquí algunas ideas muy básicas que les proponemos para revisar:

- Mantener el objetivo y la estrategia de crianza que tenemos diseñada como familia. Estar en una situación de emergencia no significa romper las rutinas de manera abrupta. Por el contrario, seguir con nuestros objetivos familiares para los adultos será una brújula y para los chicos un elemento de seguridad en un tiempo de cambios.
- Ayudarlos a procesar emociones, detectar si hay miedos y asegurarles que sentirlo no es malo, entre todos buscar cómo pueden salir de él.
- Escucharlos y estar atentos a marcarles sus propias fortalezas y logros en estos momentos.
- Mantener actividades de estudio, de movimiento físico y culturales.

La organización en casa.

Según la situación y el momento, nuestro hogar será visto como el refugio y el lugar desde donde fortalecernos o como un espacio de malestar (con todas las variantes en medio de estos extremos planteados). Muchas personas estarán en su casa y al mismo tiempo deben estar atentos al bienestar de hijos u otros familiares, por lo que la estructura de la rutina debe tener en cuenta a todos. Los momentos de las comidas y su preparación tienen la doble función de nutrirnos

Recomendaciones

y de ser un momento de amor y cuidado. No es el momento de nuevas dietas y grandes cambios. La estrategia es sencilla: comer sano, planificar las comidas, buscar snacks sanos del tipo de frutas y mantenerse hidratado básicamente con agua.

El sueño es una prioridad para todos y debe ser un objetivo el buen descanso, no solo para quienes están trabajando. En la medida que descansemos, nuestro cerebro se “reseteará” y lograremos más y mejores ideas creativas.

Usar un tiempo y espacio fijados para el movimiento. Para todas las personas el ejercicio físico va a generar bienestar. No se trata una vez más de sobre exigencia, ni de sumar a la rutina cosas que nunca hicimos; cinco minutos de estiramiento dos veces por día puede ser una buena rutina. Para quienes son deportistas va a ser más fácil y pueden invitar a alguien de la familia a acompañarlos.

Han circulado muchos consejos estos días y no queremos saturar con información ya publicada, pero destacamos una lista que nos parece importante para ser considerada, dialogada y negociada en la familia.

1. Establecer horarios.
2. Establecer lugares para ciertas tareas como las actividades de cada uno, y aprovechar a mostrar al resto la importancia y el valor de nuestro trabajo para nosotros.
3. Establecer tareas y que se armen de la forma más colaborativa posible. Hacer una lista de responsabilidades para todos los integrantes de la familia.
4. No es el momento de grandes cambios, de instalar nuevas rutinas, o de cambiar sustancialmente la dinámica del hogar más allá de lo que la situación promueve.
5. Poner el diálogo y la negociación como objetivos y estrategias permanentemente. Pedir y hablar de forma amable.

Como en toda situación crítica, suele ser bueno hacer un ajuste regular de las expectativas, poner en una balanza las autoexigencias y las posibilidades del contexto.

De alguna manera podemos sentir que estamos en un paréntesis, pero las decisiones que tomamos estos días y cómo ponemos en práctica las estrategias de convivencia y cuidado son significativas para nosotros y nuestros vínculos.

Desde OISS deseamos apoyar a nuestra Comunidad Iberoamericana de manera útil y amable.

Recomendaciones

Rosario Lemus Curbelo
**Especialista en Psicogerontología, Demencias,
Cuidados y Neuropsicología**