

Miedo, ansiedad y Covid 19.

Acompañando al personal asistencial: De la aceptación de lo inminente, hacia la identificación de los recursos personales y colectivos, para el desarrollo de habilidades y estrategias de autocuidado psicológico.

Karen García Molina. Mg Psicología Clínica y de la Salud. Gestión Nacional de Salud Mental. EPS Sanitas.

¿Cómo sobrellevar una respuesta natural diseñada para cuidarnos y cuidar a los otros, que al salirse de control, juega del lado contrario?

Ante el escenario actual, particularmente retador, en el que el manejo, la cura y el alivio frente a la amenaza que implica el Covid -19 nos confronta a todos -especialmente a la comunidad científica y asistencial- con altos niveles de incertidumbre; deviene naturalmente el temor en sus distintos espectros: miedo, angustia, pánico, ansiedad, etc. emociones a penas esperables que, a pesar de cumplir idealmente un rol de supervivencia, adaptación y defensa, no siempre son plenamente identificables, comprensibles o incluso “aceptables”, y con cierta dificultad son experimentadas, expresadas y sobrellevadas, sin que se perciba desgaste, fatiga o incluso, culpa.

Al encontramos en medio de situaciones adversas y desconocidas como ésta, desplegamos una serie de procesos, no siempre elaborados de modo consciente o eficiente, pues deben tomarse acciones sobre la marcha, y es allí cuando el componente psicológico y afectivo se ve ineludiblemente afectado. Probablemente la manera más adecuada de procurar calma y alivio, inicia en la identificación de la triada: emoción, pensamiento y conducta; la categorización entre las acciones efectivas y las no efectivas en ese continuum salud - enfermedad, el reconocimiento de las alternativas para equilibrar los tres componentes en relación consigo mismo, con los otros y con el mundo, la estimación de estrategias basadas en evidencia para la consecución de la meta de bienestar y funcionalidad y, finalmente, el fortalecimiento o creación de los recursos personales y colectivos necesarios para superar el momento de crisis.

Debemos ser francos, el riesgo de presentar síntomas ansiosos por parte del personal asistencial, se ha incrementado. Médicos, enfermeras, auxiliares de enfermería y demás personal sanitario, se encuentran especialmente proclives de experimentar temor de manera sobrecogedora, cuestión que, de no ser visibilizada e intervenida de manera temprana, podría generar dificultades de cara a no solo a la atención de pacientes, también al bienestar de aquellos que se encuentran en la línea frontal de batalla y que, dadas la singularidades del contexto Colombiano, caracterizado por un sistema de salud carente, temen por sus vidas, su integridad y la de sus familias y en particular, temen no poder hacer lo suficiente y fracasar en el intento de cumplir abnegadamente aquel juramento personal y profesional que sostiene “velar solícitamente y ante todo por la salud del paciente”, en medio de una labor que pareciera heroica, considerando tan numerosas barreras.

Este escrito pretende por tanto, identificar y validar estos temores, generando recomendaciones prácticas y sencillas pero eficaces, para acompañar a nuestro personal asistencial en esta lucha en la que, velar permanentemente por el bienestar de la gente, es una responsabilidad que asumimos conjuntamente desde EPS, como parte de la gran familia Keralty.

Reconocer y Validar las emociones: el primer paso del autocuidado

Una forma de validar nuestras emociones, es reconocer este, como un momento crucial para cuidar de los otros, incluidos pacientes y familiares; en que aún así, la primera línea de acción es autocuidado, pues no se puede cuidar de otros, sino se cuida primero de sí mismo.

Como seres humanos estamos dotados de 5 emociones básicas diseñadas para defendernos de los peligros y fomentar la adaptación: tristeza, alegría, miedo, asco/desagrado e ira. Ante la compleja situación coyuntural que enfrentamos, el miedo y la ansiedad, aparecen como dúo emocional a penas razonable, comandado principalmente por el sistema límbico, impulsando tres tendencias de acción: el ataque, la huida/evitación, y el

congelamiento o “freezing”. Cuando no podemos huir o decidimos no hacerlo por condiciones externas o valores internos, la única alternativa es atacar, enfrentar el agente. Sin embargo, ante la aparición de un nuevo virus que se vuelve pandémico, respecto al cual no poseemos un conocimiento absoluto, ni todas las herramientas suficientes para contrarrestarle, nuestro sistema emocional puede desatar respuestas poco adaptativas, o temporalmente útiles pero desgastantes o incapacitantes en el mediano y largo plazo.

En aras de afrontar tal temor y ansiedad, es vital entender la diferencia entre ambas. El miedo es una respuesta básica, innata, condicionada ante peligros reales e inminentes; la ansiedad es una respuesta emocional elaborada, compleja, mediada por el pensamiento, lo que implica temor anticipatorio ante un riesgo potencial, de este modo, su fin es prepararnos para responder desde la estructuración de planes y estrategias, ayudándonos a implementar conductas de prevención y cuidado. Ambas emociones son válidas, legítimas, están justificadas en este escenario, y en su justa medida son benéficas; por consiguiente, negarlas, evitarlas, ignorarlas o conducir las mal, solo las aumentará, propiciando malestar.

Cuando la reacción emocional es intensa, desequilibrada o prolongada, aparece el malestar que conduce -por lo regular- a reacciones que impactan negativamente componentes psicofisiológicos y psicosociales. Nuestro componente psicológico debilitado nos impide ser resolutivos, y a su vez, deteriora nuestros sistemas, entre ellos, nuestro sistema inmune. Recordemos que la ansiedad desmedida eleva los niveles de cortisol y este a su vez repercute en la producción de células defensivas, ralentizando su producción, dando paso a fenómenos como el de la inmunosenescencia, que impiden la mejor respuesta inmune, especialmente si tenemos en cuenta que nos enfrentamos al ataque de un virus.

Es menester entonces, tener presente algunos de los síntomas frecuentes y significativos que dan cuenta de la exacerbación de la ansiedad: alteraciones sustanciales en el patrón de sueño y alimentario, sensaciones de ahogamiento, taquicardia, parestesia, sudoración excesiva, tensión muscular, tics nerviosos, mareos, preocupación desmedida, deseos de huir, entre otros. Estos síntomas, de la mano de las altas exigencias que en general se atañen al personal asistencial, y la tendencia a desconocer la necesidad de ayuda, proponen un gran reto en el acompañamiento. Por ello, es vital intervenir tempranamente desde un enfoque psicoeducativo fortaleciendo recursos propios e incentivando el anclaje en estrategias colectivas.

¿Qué no hacer?	¿Qué hacer?
<p>1. Invalidar las propias emociones, las emociones ajenas o aceptar invalidaciones. No decirse a sí mismo o a los otros “no debería sentirse así”, “no es para tanto”, “es una tontería”, “si no me dedicara a esto no estaría pasando por esta situación”. Expresiones como estas invalidan la emoción, generan culpa y aumentan el malestar.</p>	<p>1. Autogestionar y promover pensamientos como “es natural sentirse así”, “tener miedo no me hace <i>menos bueno</i> o incapaz hacer mi trabajo”, “soy un ser humano vulnerable, haré lo mejor que pueda con lo que tengo, según mis posibilidades y los recursos disponibles”, “entiendo que mi profesión es de medios y no de fines”. Estas expresiones validan la emoción y menguan el malestar.</p>

Estrategias para afrontar el miedo y la ansiedad: Sobrellevar y confrontar los pensamientos.

Una vez suceden los primeros caso de contagio Covid-19, aparece la ansiedad como común denominador. Al momento de enfrentarla es fundamental regular el eje del pensamiento: contrarrestar las ideas catastrofistas, con ideas realistas, lógicas y eficientes, siguiendo el principio de la aceptación radical, que implica ver la situación tal como es y no como quisiéramos que fuese, con la disposición de convertir la dificultad en reto, reconociendo los recursos personales, recurriendo a los recursos colectivos y desarrollando articuladamente entre ambos, las nuevas habilidades que se exige atravesar por un momento de crisis.

Las ideas catastrofistas prevén el peor escenario: “no vamos a salir de esto”, “no hay nada que podamos hacer”; en yuxtaposición, los pensamientos realistas contemplan lo que sucede en el momento presente: “estamos haciendo lo mejor que podemos con lo que tenemos”, “hay cosas que podemos hacer, otras escaparán de nuestro control, esto hace parte de la realidad”. Los pensamientos lógicos se oponen a conjeturas como “solo si tengo el mejor traje disponible, estaré libre de riesgo”, este no es un pensamiento lógico, pues aún en países con amplia disponibilidad de tecnología tanto más avanzada, han habido contagios y decesos. Por último, los pensamientos efectivos suelen ser los más útiles refutando pensamientos negativos, de manera práctica y contundente, formulando preguntas como: “¿de qué me sirve pensar lo peor? ¿me hace más eficiente en mi trabajo?”. Esto nos lleva a comprender que pensar negativamente no es útil. Así, enfocan nuestro tiempo y energía en alternativas más efectivas, encaminadas a aceptar lo que no puede ser cambiado y solucionar lo que si puede cambiarse, mediante el diseño de estrategias flexibles, innovadoras, basadas en la disponibilidad de recursos y la optimización de los mismos.

Al tiempo que se aborda el canal racional, se proponen estrategias de manejo de corte más conductual. Para ello considere finalmente, las siguientes **Píldoras efectivas:**

1. Al iniciar su jornada y cada vez que se sienta sobrecargado o tenso, realice una práctica de respiración consciente o meditación. SIEMPRE HAY TIEMPO. Un momento de *mindfulness* o consciencia plena al iniciar y terminar el día, mejora la capacidad atencional, reduce la sensación de estrés, disminuye progresivamente síntomas ansiosos y genera sensación de bienestar, empoderamiento y calma. Puede empezar con un ejercicio sencillo de respiración diafragmática 4x4x7. *Tome aire por la nariz inhalando lentamente y de modo profundo, mientras expande su abdomen, cuente de 1 a 4 mentalmente al ritmo de segundos. Luego, sostenga el aire por 4 segundos. Finalmente exhale por la boca lentamente realizando el conteo mentalmente de 1 a 7, mientras contrae suavemente el abdomen. Haga este ejercicio durante 5 minutos, o más si es necesario. Practíquelo varias veces al día.* Emplee audios, videos y aplicaciones con ejercicios *mindfulness*. Le ayudarán a entrenar su mente para que se focalice en el momento presente, reduciendo la tendencia a preocuparse excesivamente por el pasado o el futuro, instancias que escapan de nuestro control.
2. Concéntrese en lo que puede controlar: No puede controlar la enfermedad en sí misma, ni el futuro, ni la duración de este período de crisis. Así que atraiga pensamientos realistas, lógicos y efectivos cada vez que se atraviese un pensamiento catastrofista. Anote los pensamientos más eficaces, es decir, aquellos con los que se sienta más confiado, los que le generan mayor tranquilidad, en uno o varios “post-it”. Mantenga estas anotaciones cerca de usted (en su billetera, en su escritorio o su libreta de apuntes). Recorra a ellos cada vez que sea necesario. Recuerde que, ante lo que no puede controlar, solo resta ser paciente. Hay otras cosas que podrá cambiar, para ello deberá ser valiente.
3. Recorra a sus “lugares inspiradores” o “lugares de calma”. Tenga a la mano su libro favorito, su lista de canciones que más le relajan o que modulan positivamente su estado de ánimo, la foto de su persona favorita o su mascota, una carta o dibujo hecho por un ser querido o algún presente pequeño pero significativo que pueda portar con usted. Recorra a este objeto cada vez que se sienta entristecido o angustiado. Estos objetos están allí para reafirmar que no está solo, que su labor tiene sentido y que la posibilidad de calma lo acompaña incluso en contextos hostiles o retadores.
4. Haga una lista de entre 3 y 5 personas con las que tenga confianza y que sean tan buenos escuchando y validando como sea posible. Recorra a ellos. Idealmente uno o dos pueden ser familiares o amigos muy cercanos, otro puede ser un compañero de trabajo con quien tenga confianza. Anote si es posible una persona extra que pueda darle un consejo objetivo -un terapeuta, un profesor o colega-, con quien tenga una relación cordial y colaborativa, sin estar emocionalmente comprometido, esta persona puede apoyarle sin que usted sienta que sobrecarga a su círculo más cercano.

5. Realice un listado de al menos 3 razones que le motivan a hacer su trabajo. Si hace mención a una persona, relacione los motivos por los cuales encuentra en esa persona una motivación. Por ejemplo, en lugar de escribir "hija" puede añadir "quiero que mi hija se sienta orgullosa de mi". Éstas razones debe llevarlas idealmente con usted y revisarlas a diario. También puede incluir las motivaciones que le llevaron a elegir su profesión e incluso, retos significativos ya superados para llegar al punto actual de su carrera. Recuerde estrategias eficaces empleadas en el pasado para afrontar temores, ansiedad y estrés.
6. Realice diariamente un momento de desahogo. Puede hacerlo en un diario, una libreta de apuntes, o en notas de voz en su celular. La idea es que pueda expresar libremente sus temores, frustraciones y dificultades del día. Aquel caso difícil, la discusión en el trabajo, el momento de estrés, etc. Luego, identifique cuáles de esas situaciones son un problema, es decir, pueden y deben ser solucionados o, de otro modo, podrían volverse a presentar entorpeciendo su desempeño o afectando la dinámica del equipo. Plantee dos o tres estrategias para solucionarlos. Las demás cuestiones que no pueden ser resueltas, analícelas desde la aceptación radical, observe la existencia de circunstancias que no pueden ser cambiadas -como la forma de ser de una persona o las limitaciones de un contexto-, ante estas, puede decirse a sí mismo *-haré lo mejor que puedo con lo que tengo, permitiré que lo demás fluya, acepto que no puedo controlarlo todo, si me resisto a esta realidad, sufriré innecesariamente, decido no estancarme en lo que no puedo cambiar, puedo continuar a pesar de esto, así como he logrado sobreponerme a otras dificultades, después de todo, nada es permanente, esto también pasará-*.
7. Conserve lo mejor de sus rutinas. Re-estructúrelas de ser necesario y de manera flexible, adaptando las actividades que le ayudan a mantener su estado de ánimo elevado y equilibrado. Procure calidad de sueño, beba abundante agua, aromáticas y zumos de fruta. Procure eliminar o consumir tan esporádicamente como sea posible bebidas gaseosas y azucaradas. Modere el consumo de café y té. Evite el consumo de bebidas alcohólicas, especialmente en exceso. Prefiera los alimentos preparados en casa. Privilegie el consumo de frutas y verduras. Complemente con suplementos y vitaminas.
8. Procure conservar rutinas de actividad física. Recuerde que favorece la adecuada recaptación de serotonina y dopamina. Se recomienda clases virtuales de pilates, yoga, tai-chi, entrenamiento funcional o aeróbicos, según su preferencia. Se privilegian estas actividades pues además de acondicionar físicamente, fomentan la atención plena, no requieren de implementos, y existen entrenamientos disponibles de modo gratuito a través de videos y aplicaciones móviles, con rutinas que van desde los 15-20 minutos hasta una hora o más.
9. Cultive su espiritualidad. Puede incorporar para tales fines lecturas, meditaciones y oraciones. Desarrollar virtudes dota las situaciones de sentido, brindan fortaleza y atraen paz y gozo de modos trascendentales. La humildad, hace dejar de lado la soberbia, comprendiendo que necesitamos de los otros, y no todo depende de nosotros; la generosidad nos lleva a dar sin esperar a cambio, con don de servicio; la paciencia fomenta comprensión hacia nosotros mismos y hacia los otros, aceptando la realidad de modo calmo; la templanza nos ayuda a mantenernos equilibrados en momentos de austeridad, evitando los excesos; la diligencia nos impulsa a dar nuestro mejor esfuerzo con vocación al trabajo; y, la caridad, nos ayuda a amar a los otros procurando su bienestar incluso si para ello hemos de sacrificar intereses propios.
10. Fortalezca el contacto social de calidad y los vínculos afectivos sanos. Manifieste sus necesidades y emociones, muéstrese dispuesto a recibir acompañamiento. Use y abra canales de comunicación y confianza con familiares, amigos y compañeros de trabajo; vigorice la comunicación con sus seres queridos a través de llamadas, mensajes y demás medios virtuales. Participe de actividades grupales en línea. En la medida de las posibilidades, fomente espacios distintos a los profesionales. En el ambiente laboral, comparta con sus compañeros de modo compasivo y solidario, dando lugar a momentos en los que puedan apoyarse, escucharse y brindarse soporte, e incluso, buscar conjuntamente ayuda profesional en caso de ser necesario.