



Montevideo, 24 de Marzo de 2020

AL PERSONAL EN GENERAL

Coronavirus, auto-protección

Cuando un evento grave afecta la colectividad, se crea una condición de elevada emotividad que involucra al individuo y a la comunidad. El evento crítico puede causar reacciones emotivas muy intensas que pueden interferir con las capacidades de funcionar tanto durante la exposición como después.

Desde el momento de la exposición hasta hoy pueden ocurrir las siguientes fases:

Fase de shock: (sensación de extrañeza, de irrealidad, de no ser uno mismo, de no sentir el propio cuerpo, de confusión, de desorientación espacial o temporal). El shock es parte de la reacción fisiológica aguda frente al estrés y es un mecanismo que permite mantenerse a cierta distancia del evento, esta reacción es necesaria para amortiguar el impacto y tal vez enfrentar las necesidades de la primera fase.

Fase del impacto emotivo: se pueden experimentar una vasta gama de emociones como tristeza, culpa, rabia, miedo, confusión y ansia. Pueden también desarrollarse reacciones somáticas como trastornos físicos (dolor de cabeza, trastornos gastrointestinales, etc.), por la dificultad a recuperar un estado de calma.

Fase del afrontamiento: empezamos a preguntarnos por lo que ha sucedido, a buscar explicaciones, acudiendo a todos nuestros recursos ("¿Por qué está ocurriendo este evento?", "¿Que puedo hacer?", "¿Por qué ahora?").

A continuación las reacciones más comunes, que pueden durar algunos días y/o semanas:

- **Intrusividad:** imágenes recurrentes, recuerdos involuntarios e intrusivos (flashbacks).
- **Evitación:** es un intento en vano de evitar pensamientos o sentimientos conectados al evento. Imposibilidad de acercarse a cosas que estén conectadas con el evento.
- **Humor deprimido** y/o pensamientos negativos y persistentes. Creencias y expectativas negativas sobre uno mismo o sobre el mundo (por ejemplo, empezar a tener pensamientos como "el mundo es totalmente peligroso")
- **Sentimiento de culpa** persistente e irracional hacia uno mismo o hacia los demás por haber causado el evento traumático o por sus consecuencias, generalmente, derivadas de haber vivido experiencias directas de **contagio o contacto** o en su defecto por haber sobrevivido.
- **Emociones negativas** persistentes conectadas al trauma (por ejemplo sentir **miedo**, horror, rabia, culpa, vergüenza; durante mucho tiempo y cuando la situación parece mejorar)
- **Trastornos del sueño** y/o problemas en la **alimentación:** dificultades para quedarse dormido, despertarse durante el sueño, pesadillas frecuentes o dormir demasiado.
- **Marcada disminución** del interés hacia actividades **agradables**.



Existen importantes diferencias individuales en la aparición, la duración y la intensidad de estas reacciones.

QUE SE PUEDE HACER:

- Saber **reconocer** las propias reacciones emotivas y las dificultades que se pueden tener.
- **No negar** los propios sentimientos, sino acordarse de que **son normales** y que todos pueden tener reacciones emocionales causadas por un evento tan inesperado.
- Saber **monitorear** las propias reacciones físicas y emotivas.
- Acordarse de que **no estamos solos**, sino que formamos parte de un sistema y una organización que puede sostenernos y ayudarnos tanto emocionalmente como psicológicamente.
- **Hablar** de los eventos críticos ayudándonos a descargar la tensión emotiva.
- **Respetar** las reacciones emocionales de **los demás**, incluso cuando son completamente diferentes y poco comprensibles desde nuestro punto de vista.
- Tratar de **mantener los contactos** través de **canales virtuales** con las personas que forman parte de nuestra vida y restablecer una rutina cotidiana.
- **Pedir ayuda** a personas de confianza eligiendo posiblemente quien transmite un sentido de familiaridad y seguridad.
- Tomarse el tiempo para recuperarse, escuchar las propias necesidades y tomar distancia del evento o de las actividades conectadas con el mismo (**dormir, descansar, pensar, llorar, estar con nuestros seres queridos**).
- Mantener el equilibrio emocional accediendo a los **sistemas de apoyo**.
- Acudir, cuando sea posible, al **apoyo psicológico** orientado al procesamiento de las reacciones traumáticas consiguientes al evento.
- **Limitar la utilización de los medios de comunicación** a un solo momento de la jornada. Las personas expuestas tienen la necesidad natural de buscar una explicación a lo que ha ocurrido y por eso pasan mucho tiempo buscando noticias, es necesario, sin embargo, protegerse de una exposición excesiva.
- Elegir como fuentes de información los **canales oficiales** como el Ministerio de Salud.
- **Seguir las normas higiénicas** aconsejadas por Ministerio de Salud, (mantener distancia, lavarse las manos, usar alcohol en gel, saludar a distancia, toser con el brazo, usar tapaboca y guantes).
- Recordar que una **actitud positiva** te ayudará a ti y a tu entorno.