

CORONAVIRUS: ¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

Directrices sobre aspectos psicológicos y emocionales

El actual brote de coronavirus debe considerarse un acontecimiento determinante en Europa.

La Asociación EMDR Europa desea compartir algunos pensamientos y directrices con todos sus miembros para reducir las reacciones de estrés, valorar la información y el procesamiento cognitivo y promover la salud mental entre los individuos y la comunidad.

La percepción de riesgo de los ciudadanos es sumamente elevada y no se corresponde con los datos reales sobre el riesgo. Una buena psicoeducación puede basarse en la información oficial disponible en las páginas web de las instituciones:

- https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response_en
- https://ec.europa.eu/health/coronavirus_en
- <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

Los efectos de este brote todavía se están observando y estudiando. Por lo tanto, es necesario ser cauteloso. No obstante, según los datos que se han reunido hasta ahora, se está observando que son comparables a los de una gripe estacional, y la tasa de mortalidad es similar y un poco superior a la tasa de mortalidad media de la gripe.

(Fuente: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---3-march-2020>)

Dicho esto, es extremadamente importante para las personas en general y para nuestros clientes, centrarse en lo que funciona en la protección de la salud mental a nivel clínico y fomentar la capacidad de gestión del estrés.

Tenemos que ser conscientes de la eficiencia y la preparación de las instituciones europeas y los sistemas de salud europeos. Los gobiernos han tomado medidas de precaución que son altamente protectoras para los ciudadanos mientras esperan comprender la verdadera entidad de un problema que ha sido descrito como muy grave y peligroso a nivel internacional. Además, los hospitales han respondido ofreciendo sus mejores servicios. La perfección no existe y todo puede mejorarse siempre, pero ha habido una respuesta rápida y generalizada. Tenemos buenos recursos; podemos apreciarlos y tenerlos en cuenta.

Considerando que aún falta la evaluación de los riesgos para la salud, estamos atendiendo, por otro lado, a un innegable e inminente impacto psicológico -individual y colectivo- basado en la "reputación" que el virus ha ganado en los países donde se propagó antes de llegar a Europa.

El evidente trauma psicológico se ha producido en dos niveles: personal (las personas directamente afectadas por la enfermedad, sus familias y las personas que viven en las zonas de brote) y colectivo (en la identificación y en las imágenes que se derivan de la angustia colectiva).

Hablando de comunidad, es importante recordar que la aglomeración no es el resultado de la suma de los individuos aislados que la forman, sino que se convierte en una especie de supraorganismo independiente, que tiene su propia identidad y voluntad (Le Bon). Los individuos pueden perder rasgos para ganar los de la multitud: cuando una persona pasa a formar parte de una multitud, comienza a pensar y actuar de manera diferente a como lo haría si estuviera sola. Como nuestros clientes ya son personas en riesgo de angustia psicológica, son los primeros candidatos en "sentir" y experimentar ansiedad por la exposición excesiva a los medios de comunicación o por la interacción con otras personas angustiadas.

A nivel neurológico, se pasa del uso de nuestro Sistema Ventral-Vagal (nivel de capacidades de pensamiento lógico) al Sistema de Lucha o Vuelo, donde la prioridad es una acción defensiva desconectada del Sistema Ventral-Vagal más evolucionado. Este mecanismo es muy evidente, por ejemplo, en los supermercados con estantes vacíos, en las tiendas menos concurridas, en el aislamiento y en algunos episodios de violencia hacia los chinos.

El coronavirus ha obligado a la gente a enfrentarse a la vulnerabilidad. Pero es importante recordar que podemos ser vulnerables pero no indefensos, de manera que podamos manejar las reacciones de estrés, el miedo y otras emociones que estamos experimentando en este evento crítico.

DIRECTRICES GENERALES

Ejemplos de comportamientos que pueden ser funcionales

1) Preferir los canales oficiales como fuentes de información:

En momentos de emergencia en los que el miedo y la irracionalidad pueden prevalecer inevitablemente, es necesario cuidarnos y evitar la exposición a información que no resulte adecuada ni fiable, que acaban en noticias falsas o cargadas emocionalmente por experiencias que no se basan en datos reales.

2) Elegir dos momentos al día para informarse y decidir a través de qué canal hacerlo:

La exposición continua a la gran cantidad de noticias en Internet, radio y TV mantiene nuestro sistema de advertencia y miedo permanentemente activado. Lo mejor es elegir uno o dos momentos del día para informarse.

- 3) Seguir las mejores medidas de higiene indicadas por las instituciones y el sistema de salud de su país.
- 4) No interrumpir la rutina en la medida de lo posible: en contextos de emergencia, es necesario aferrarse a lo que es seguro, conocido y predecible. Continúe con su trabajo y mantenga sus hábitos cuando sea posible.
- 5) El ejercicio físico y los paseos al aire libre son actividades muy importantes. Liberar tensiones "haciendo algo" ayuda a dormir mejor por la noche.
- 6) Descansar lo suficiente.
- 7) Comer con la mayor regularidad posible.
- 8) Hablar y pasar tiempo con la familia y los amigos.
- 9) Hablar con alguien de confianza sobre preocupaciones, problemas y sentimientos.
- 10) Practicar actividades ayuden a relajarse: yoga, entrenamiento autónomo, lectura, jardinería, etc.

DIRECTRICES PARA MIEMBROS DE EMDREA

Las personas reaccionan a las situaciones a las que se exponen, no solo según el tipo de acontecimiento al que se enfrentan, sino también según las condiciones de ansiedad o incertidumbre previas que están viviendo. Ser conscientes de las circunstancias significa que debemos discriminar la presencia de situaciones de ansiedad previas que puedan influir en la percepción del evento por parte de la persona. En el caso de nuestros clientes, intentaremos analizar lo que surge del "fenómeno coronavirus" en más niveles:

- Utilizando el Modelo de Procesamiento Adaptativo de la Información podemos entender con los clientes cuál es la base de su ansiedad por coronavirus; podemos hacer un "float back" a uno de los momentos más angustiosos que vivieron con el coronavirus para entender, a través de la CN, las emociones y sensaciones que nuestros clientes ya han experimentado (que se convertirán en dianas procesar).

- Considerando los aspectos transgeneracionales de esta situación de emergencia masiva: ¿cómo está reaccionando la familia de nuestros clientes? ¿Han experimentado ya otros traumas colectivos, directamente o a través de generaciones anteriores? Estos también pueden convertirse en objetivos a reprocesar.

- La psicoeducación en cuanto a la diferencia entre riesgo y peligro es extremadamente importante, citando fuentes oficiales, destacando lo que los clientes pueden hacer (buenas prácticas de la OMS) para mejorar la sensación de autoeficacia, e instalando esos comportamientos con EMDR. Es necesario centrarse en las buenas noticias: entre el 95% y el 97% de las personas se recuperan (en lugar de centrarse en la mortalidad).
- Estabilización a través del contacto con el suelo, ejercicios de respiración e instalar el “lugar Seguro”.
- Reprocesamiento de los sucesos clave relacionados con los peores momentos del "fenómeno coronavirus".

En los últimos días, los clientes han empezado a mostrar cierta traumatización; está aflorando un estado de desorientación, entre la información de las últimas semanas, que indicaba una alta gravedad de la infección por coronavirus y, por consiguiente, activaba un estado de alerta, y la información que ha surgido en los últimos días, sobre un -en definitiva- impacto "reducido" del mismo virus.

Si se mantiene la corriente del virus de bajo riesgo, nos podemos encontrar fácilmente con una reacción de rabia y frustración de nuestros clientes y de la población. El problema psicológico que surgiría sería que, aunque nuestros sistemas de salud fueron eficaces en la detección del virus y nuestras instituciones trabajaron para proteger a los ciudadanos, la economía se ha visto perjudicada y las zonas de brote están ahora estigmatizadas.

Esta reacción de rabia y/o vergüenza de la población podría canalizarse en comportamientos disfuncionales, como la desestimación de las instituciones y sistemas de salud, y la desvalorización de su imagen.

Como terapeutas, podemos ayudar a nuestros clientes a reestructurar y redefinir lo que está sucediendo en términos de recursos efectivos y de protección.

DIRECTRICES PARA CUIDADORES DE LOS NIÑOS (PADRES, MAESTROS, FAMILIARES, ETC.)

SELECCIONAR LA INFORMACIÓN

Los niños necesitan información CLARA Y VERDADERA, filtrada conforme a su edad para que puedan comprenderla.

Es importante no exponer excesivamente a los niños a imágenes y noticias que no son apropiadas para su nivel de comprensión. Elija uno o dos momentos al día para dedicar JUNTOS a ver las noticias o buscar información en la web, para explicar lo que está emergiendo y tranquilizar a los niños, usando un enfoque realista orientado a los aspectos positivos. Debemos explicar a los niños que hay muchas personas que se ocupan del tema y resaltar estos aspectos cuando aparezcan en televisión o en internet.

HACER QUE LOS NIÑOS SE SIENTAN SEGUROS

Implica que los niños pueden seguir comportándose como niños: pueden jugar, hablar de cosas divertidas, hacer sus deberes y aprender cosas nuevas.

También significa que puedan estar con su mamá y su papá y con otras personas en las que confían sin necesidad de ver sólo rostros asustados o alarmados. Debemos recordar que los niños son pequeños, pero notan y entienden las emociones y el estado de ánimo de los padres y cuidadores.

Para que un niño se sienta seguro, necesita estar con un adulto capaz de transmitirle amor y que tenga control sobre sí mismo, en primer lugar, y potencialmente, sobre la situación.

Los niños notan las incongruencias de los adultos. Por ejemplo, si digo: "No hay razón para tener miedo" pero luego acumulo mucha comida para emergencias. Eso puede causar confusión, y el niño puede preguntarse si es correcto creer lo que dicen los adultos, si realmente se puede confiar en ellos.

La confianza es esencial para que el niño se sienta seguro.

Recordemos que si nosotros no estamos tranquilos, nuestros hijos no se sentirán seguros.

En ese caso, habrá que buscar el apoyo de otros familiares, de su comunidad, de su círculo de amigos y, si es necesario, remitir al personal clínico.

Agradecimientos especiales a Giada Maslovaric, Manuela Spadoni y Alessia Incerti de EMDR Italia por la preparación de este texto