

La Ansiedad y Angustia en el COVID-19

Por Lic. Laura V. Mtz. Sáenz

El COVID-19 puede desencadenar un sentimiento de pánico o de ansiedad. Encontrándonos en este estado nos dificulta a tomar decisiones racionales y tendemos a tomar decisiones de manera impulsiva basadas en sentimientos y emociones.

En las redes sociales o los medios de comunicación que frecuentamos se nos indica no caer en un sentimiento de pánico o angustia, a lo cuál es al verlo, leerlo es inevitable pensar en ello o propiciar pensamientos que deriven en ello, por ejemplo, cuando te dicen no pienses en tal cosa, viene a tu mente justo esa cosa en la que te dijeron no pensar, eso pasa cuando leemos sobre la ansiedad.

¿Qué hacer con las emociones, especialmente con la ansiedad o pánico?

El primer paso para tratar las emociones, es aceptar y conocer las emociones y sentimientos que estas teniendo en el momento y no tratar de negarlas u ocultarlas.

Una vez que vemos el estado de ansiedad, entonces si podemos aplicar diferentes estrategias para disminuirla.

Te vamos a pedir, que identifiques qué síntomas estás teniendo:

- Insomnio
- dificultad para dormir o despertarse varias veces durante la noche.
- Irritabilidad
- Sensación de intranquilidad
- Sensación de presión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dificultad para relacionarse con las demás personas
- Cambios de humor drásticos
- Cambios en los hábitos (de alimentación, sueño, rutina)

Si es que puedes identificar que presentas más de dos síntomas es importante que puedas acudir a un especialista ya que puede significar que presentas un **momento** de ansiedad intenso, debes tener presente que es momentáneo, es decir va a pasar, pero mientras pasa, es necesario que primero aceptes y reconozcas la emoción, y después solicitar ayuda. En estos momentos de contingencia contamos con personal que podría apoyarte de manera on line en estos episodios de

COLEGIO NUEVA GENERACION.
SECUNDARIA

ansiedad, si es que necesitas apoyo puedes escribirnos o llamarnos a los teléfonos que se proporcionarán o al correo electrónico.

Te dejo algunos ejercicios para calmar la ansiedad o pánico, recuerda que cada persona es diferente, y los ejercicios funcionan de diferente manera en cada uno para afrontar la ansiedad.

Ejercicios como "Disminuir la Ansiedad"

La respiración es una herramienta que nos ayuda en la regulación fisiológica y metabólica del organismo. Hay algunas formas de respiración que pueden agravar la ansiedad y angustia. Es el caso de la hiperventilación, un tipo de respiración rápida, agitada, suspirosa, que da lugar a un exceso de oxigenación y provoca la reducción drástica de los niveles de dióxido de carbono, situación frente a la que el organismo reacciona aumentando las sensaciones de ahogo, opresión en el pecho, calor, mareo, hormigueo, visión borrosa, irrealidad, etc.

Justamente con la respiración lo que queremos prevenir es la sobreactivación del sistema. Te dejamos dos ejercicios sencillos que puedes realizar en cualquier momento:



**Ejercicios de respiración
niños:**

para

Antes de atender al menor, debes mantener la calma tú, ten en cuenta que no serías de mucha ayuda si no tienes calma y podrías incrementar la crisis de ansiedad.

Una vez que estés en calma baja a la altura del menor y con voz calmada persuade a que te mire y escuche, míralo a los ojos, e intenta que pueda respirar con ejercicios como los que te acabo de mencionar controlando la respiración.

COLEGIO NUEVA GENERACION.
SECUNDARIA

En los niños podrías recostarlos y poner un objeto en su estómago (puede ser un globo o un peluche), que vea como sube y baja en la medida que va respirando, distrayendo la atención de la situación de pánico. Los niños son visuales así que podrías también controlar la respiración a través de una bolsa de papel.

Si tu hijo es menor de 7 años de edad puedes trabajar con ellos el "bote de la calma" es en un bote con aceite o glicerina poner diamantina, voltear el bote y llevar al niño a ver como baja la diamantina tranquilamente. Otro ejercicio para lo menores es jugar a la tortuga, ese consiste en poner a los niños acostados hacia abajo, que extiendan sus extremidades y cuando tu dices "Sale el sol" el menor contrae y trata de esconder sus manitas y piecitos.

Información basada en el Manual Digital, Cuidando mi salud mental durante el COVID-19, presentado por la Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria.

Atentamente
Colegio Nueva Generación