

# CORONAVIRUS

Consejo Asesor de Salud Mental

## ABORDAJE EMOCIONAL ANTE COVID-19

### RECOMENDACIONES PARA PACIENTES, FAMILIAS, HIJOS Y ADOLESCENTES

#### ➤ PERSONAS QUE PRECISAN ESPECIAL ATENCIÓN

Personas con **patologías** crónicas.

Personas que tienen problemas de **salud mental** y adicciones.

**Niños y adolescentes.**

Personas **mayores**.

Personas que padecen **la enfermedad**.

**Sus familiares.**

Personas que han **perdido a un familiar**.

**Personal** sanitario, policía, limpieza, farmacias, alimentación, etc.

#### ➤ EXTREMEN EL CUIDADO Y SIGAN LAS INDICACIONES

Siga las medidas de **prevención** que determinen las autoridades sanitarias y **confíen en ellos**.

Infórmese de forma **realista**. No **trivialice** su riesgo ni lo **magnifique**.

#### ➤ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Aleje sus pensamientos intrusivos. **No se ponga en lo peor**.

Cuando sienta miedo, apóyese en sus experiencias **previas**.

El aislamiento puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, enfado, miedo y desesperanza. Todo pasa.

#### ➤ PERSONAS FALLECIDAS

En caso de fallecimiento sin poder haberse despedido, incluso visitar, a los familiares, complica la **elaboración del duelo**.

Pero no es imposible hacerlo. En otras circunstancias también se elabora, aunque sea más complicado.

Hay que buscar alternativas, mantener los apoyos, ceremonias demoradas, y si se precisa, **apoyo psicológico**.

Hay que explicárselo a los **menores** según su edad.

#### ➤ MENORES

Los **niños y niñas reaccionan**, en buena parte, en respuesta o imitación de lo que observan en las personas adultas.

Mostrar **calma y confianza** delante de ellos es la mejor manera de darles apoyo y tranquilizarles.

Los padres, capaces de **controlar su estrés**, también son más capaces de mantener esta actitud tranquilizadora hacia sus hijos.

No todos los niños responden al estrés de la misma manera.

Algunas manifestaciones que merecen la atención son:

- llanto excesivo
- regresión a conductas superadas (enuresis)
- tristeza
- cambios en el sueño y la alimentación
- irritabilidad agresividad impulsividad
- dificultad de atención y concentración

#### ➤ QUÉ HACER

**Hablarles**, con calma y tranquilidad y de manera fácilmente comprensible, acerca de la epidemia y de sus consecuencias.

Asegurarles que están a salvo y que por eso es importante seguir las indicaciones.

**Limitar la exposición** de los hijos e hijas a la cobertura mediática, especialmente a los más pequeños, que pueden asustarse por algo que no entienden.

Hablar con los **adolescentes**, que son más capaces de entender el problema.

Son también más proclives a recibir información a través de las **redes sociales**, y más expuestos a información errónea.

Mantener las **rutinas** durante el aislamiento en casa: higiene, alimentación y sueño.



Osakidetza

