

A - SI NO ESTÁ AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero está sintiendo una serie de emociones con alta intensidad y/o persistentes como:

- **Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente, y/o pánico; No puede dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad, o la preocupación por enfermar;**

Es normal que la gente esté más nerviosa en estas circunstancias. Pero si tras estarles escuchando con calma observáis que siguen con pánico, miedo profundo, comentádnoslo, quizá necesite otro tipo de apoyo.

- **Necesita estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema; Tiene dificultad para concentrarse o interesarse por otros temas;**

A veces calma escuchar, porque da una sensación de control. Pero vais a ver que le vamos a recomendar que durante el día se ponga un pequeñito horario en que ve noticias, y que luego deje de verlas o leerlas y se ponga a hacer algo que le genere placer, satisfacción: cocinar, hacer ganchillo, ver una telenovela, etc. Esto está relacionado con lo anterior: a veces la angustia por tener noticias "se come" otros intereses... ayúdadle a encontrar algo que le apetezca ahora, o que, aunque no vea que le apetece ahora, después le hará sentir satisfacción.

- **Le cuesta desarrollar sus labores cotidianas o realizar su trabajo adecuadamente; el miedo le paraliza y le impide salir a la calle.**

Es normal que cueste concentrarse, pero a veces aparece mucho miedo. Escuchad ese miedo, con calma por vuestra parte: ante su miedo, más calma vuestra, en el tono de voz, en las palabras, en la comprensión.

- **Está en estado de alerta, intentado analizar sus sensaciones corporales, e interpretarlas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales, habituales;**

Es frecuente que algunas personas sientan malestar físico, se agobien por si están enfermas, y más en el colectivo de mayores; preguntadles también cómo se sentían físicamente antes de todo esto: a veces, ellos mismos se dan cuenta de que no están especialmente peor.

- **Le cuesta controlar su preocupación y pregunta persistentemente a sus familiares por su estado de salud, advirtiéndoles de los graves peligros que corren cada vez que salen del domicilio;**

La ansiedad también se produce por la falta de control sobre lo que les puede ocurrir a personas queridas: que os hablen de esas personas, que os cuenten lo que les gusta de ellas...

- **Evita el contacto con otras personas por miedo al contagio;**

Es normal cierta precaución, pero si el miedo es exagerado también tiene que ver con lo no controlable.

- **Percibe un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada; Presenta problemas para tener un sueño reparador;**

Son formas de expresar físicamente su angustia: que os hablen de cómo se sienten, que saquen esa angustia hablando. Seguramente si son personas mayores, ya les costaba antes dormir varias horas seguidas, pero a lo mejor ahora se angustian más y duermen peor.

- **Sus problemas emocionales se agravan o reaparecen después de haberlos superado.**

Puede que algunas personas ya hubieran superado ciertos problemas emocionales, pero ahora reaparecen, es normal.

Le recomendamos que...

- 1. Identifique pensamientos que puedan generarle malestar. Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen síntomas que incrementen su malestar emocional.**

Pero esto es muy difícil de manejar para una persona sola: después de escucharle un rato con su malestar, llevadle a conversaciones sobre lo que le gusta, lo que le hace ilusión, recuerdos bonitos... si lo conseguís, al terminar la conversación la persona os dirá que se encuentra mejor seguramente.

- 2. Reconozca sus emociones y acéptelas. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.**

En la conversación con vosotros, puede venirle muy bien que os diga cómo se siente. Y podéis intentar identificar si hay alguna persona cercana con la que podría hablar, porque a veces no hablan con personas cercanas por no preocuparles, por no agobiarles... en esos casos, se les puede hacer ver que esas personas cercanas a lo mejor se sentirían bien de saber cómo ella se siente, cómo lo está viviendo, y le haría sentirse importante para ellos... Pero esto con delicadeza, porque si es una persona muy sola, esta pregunta puede acentuar su sentimiento de soledad.

- 3. Cuestiónese: busque pruebas de realidad y datos fiables. Conozca los hechos, busque información y datos fiables de medios oficiales científicos veraces. Sea consciente de que en ocasiones pueden transmitirse imágenes alarmistas y darse una sobreinformación desde una perspectiva negativa, magnificando el fenómeno y haciéndonos percibir mayor amenaza, cuando realmente no ha cambiado nada.**

Ya lo dijimos antes: que se ponga dos, o máximo tres ratos (tres cuartos de hora o una hora máximo cada vez) para ver o leer noticias, y el resto del día, que vea otras cosas en la tele, lea, cosa, planche, dedique el tiempo a aficiones de cualquier tipo, a algo que le guste hacer.

- 4. Informe a sus seres queridos de manera realista. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcióneles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.**

Esto es más indicado si os llama un familiar para ayudar a otro que está sintiéndose mal.

- 5. Evite la sobreinformación, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.**

Lo mismo que hemos comentado en el punto 3.

- 6. Contraste la información que comparta. Si usa Redes Sociales para informarse, procure hacerlo de fuentes oficiales.**

Esto va a ser difícil que lo consigáis: si a una persona mayor le gusta ver determinado canal, es raro que se cambie... no le dediquéis mucho tiempo de la llamada a esto.

Pautas y tareas de autocuidado.

- **Mantenga una actitud optimista y objetiva. Es fuerte y capaz.**

Con este tipo de recomendaciones, hay que tener cuidado, porque pedir optimismo a alguien que lo está pasando mal a veces tiene efecto en dirección contraria: todavía hace que la persona se sienta peor, por no ser capaz de levantar el ánimo.

- **Lleve a cabo los hábitos adecuados de higiene que recomienda Sanidad, pero no se obsesione.**

Es poco probable que os digan algo sobre esto... pero sí, tened cuidado de no utilizar esta frase "no se obsesione", porque hace también sentirse mal por no ser capaz de manejarlo, como en el punto anterior hemos dicho.

- **Evite hablar permanentemente del tema.**

Vosotros como voluntarios de escucha, en lugar de decirle esto, lo que podéis hacer es sacarle otros temas, preguntarle sobre recuerdos personales, etc., cosas que le hagan hablar de otros temas.

- **Apóyese en su familia y amigos.**

Ya lo hemos dicho, sed muy prudentes porque igual no tienen, o se han muerto hace poco... este tema con mucha delicadeza.

- **Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.**

A alguna de estas personas le ayudará recordar cómo ella misma ayuda o ha ayudado en su vida a personas que quiere.

- **Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Oficiales de Médicos, Organismos Oficiales, Organización Mundial de la Salud, etc.**

Sobre esto habrá poco margen de actuación.

- **No contribuya a dar difusión a bulos y noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.**

Que tenga cuidado con la facilidad de transmitir cosas por WhatsApp no siempre ayudadoras.

- **Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas.**

Pero ahora hay rutinas que han tenido que dejar, ese es el problema... igual podéis ayudarle a reorganizar un poquito su horario, sin ser insistentes, pero dando algunas pistas cuidadosamente.

- **Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.**

A lo mejor se han sentido mal por alguien que les ha mirado mal en el supermercado... que entiendan que hay gente que está más nerviosa, que no es un ataque a ella, sino malestar del otro...