



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA Y PSICOPATOLOGÍA

COMUNICADO AEPCP ANTE PANDEMIA COVID 19

La situación de alarma sanitaria que tenemos actualmente y la cuarentena que incluye, está generando importante malestar y sufrimiento a muchas personas de nuestro entorno por diferentes motivos. La ayuda psicológica y el apoyo emocional son fundamentales en momentos de crisis como ésta para mejorar la propia gestión del malestar emocional y la de las personas de nuestro entorno.

Esta situación tan crítica y especialmente amenazante, tanto hacia uno mismo como hacia nuestros seres queridos, genera en nosotros sentimientos de miedo, tristeza y preocupación, nos hace pensar en la enfermedad y la muerte más de lo normal, perturba los hábitos que venimos realizando en nuestro día a día, tales como los hábitos de comida, sueño y actividad, y fomenta en nosotros sentimientos de culpa, desconfianza y catastrofismo, haciéndonos vulnerables y perturbando nuestra vida y nuestra salud mental y física.

Para tratar de paliar estos problemas se recomienda:

- Aceptar estos sentimientos y pensamientos; son coherentes con la situación que estamos viviendo e irán disminuyendo en intensidad.
- Evitar medios de comunicación alarmistas y buscar información en organismos oficiales.
- Evitar información excesiva sobre la enfermedad.
- Planificar rutinas diarias con distintas actividades domésticas, de teletrabajo si es posible, auto-cuidado personal, cuidado de hijos o de otros familiares si es necesario.
- Hacer algo de ejercicio físico diario.
- Mantener contacto con personas del entorno siempre que sea posible (teléfono, mensajes, videollamadas, etc.)
- Hacer actividades con los más pequeños y responder a sus preguntas en lenguaje claro comprensible a su edad y evitar que estén todo el tiempo con teléfonos móviles, videoconsolas u ordenadores.
- Aceptar y ser paciente con las posibles dificultades de comportamiento y emocionales de niños y adolescentes en esta situación restrictiva para ellos.
- Descansar, dormir lo suficiente y comer ordenadamente.
- Realizar tareas pendientes que hasta ahora no hemos hecho por falta de tiempo.

En este contexto se hace más necesario que nunca que los profesionales de salud mental lleven a cabo una intervención rápida y accesible para ciudadanos y profesionales, que les ayuden en el afrontamiento de los sentimientos de ansiedad, angustia y preocupación que puedan surgir.

Junta Directiva de AEPCP.

