



## Bitácora de una cuarentena: 20vo día. El estrés

Psicología, 05/04/2020

Domingo 5-4-2020

20 vo día de la cuarentena

No se sé si es solo a mi o nos pasa a todos, los días están más lentos y más largos, independientemente tenemos que seguir haciendo de tripas corazón y continuar con esta cuarentena de la mejor manera posible.

El estrés de estar confinados está aumentando día a día, es bien conocido que esta ansiedad ataca nuestro sistema inmunológico, por ello debemos cuidarlo.

A medida que el mundo se familiariza con los desarrollos de Covid-19, ha habido mucha información útil sobre la prevención a través de la higiene personal.

Los consejos prácticos incluyen lavarnos las manos a menudo durante al menos 20 segundos con agua y jabón, usar desinfectantes para manos y cubrirnos la boca y la nariz con un pañuelo desechable o una manga al toser o estornudar. Para mantener nuestro sistema inmunológico saludable, se ha sugerido que comamos bien, hagamos ejercicio, descansemos lo suficiente y tomemos suplementos como la vitamina C. Es un buen consejo que vale la pena tener en cuenta en el entorno actual y también para nuestra salud en general.

Otra consideración que ayuda a nuestro sistema inmunitario es mantener los niveles de estrés bajo control.

La investigación del campo de la psiconeuroinmunología, el estudio del efecto de la mente sobre la salud y la resistencia a las enfermedades, sugiere que nuestro sistema inmunitario se debilita cuando nos sentimos estresados ??o ansiosos.

La Asociación Americana de Psicología cita estudios que revelan que los estudiantes que se sienten nerviosos antes y durante los exámenes tienen un sistema inmunológico más débil debido al "estrés simple del período de examen de tres días". Ya sea que el estrés sea leve o intenso, puede afectar nuestra salud si no se controla.

La asociación informa que controlar nuestro estrés de manera efectiva "puede ayudar a las personas a combatir los gérmenes". Nuestro sistema inmunitario tiene una mejor oportunidad de resistir infecciones cuando hacemos un esfuerzo consciente para cuidar nuestra salud física y mental.

Los libros para colorear para adultos pueden ayudar a reducir el estrés al involucrar a la mente de una manera relajada. - Filepic Hacer ejercicio, tener una red social fuerte (es decir, pasar tiempo con amigos) y hacer tiempo para relajarse son algunas de las formas que pueden ayudarnos a controlar el estrés y mantener un sistema inmunológico saludable.

En un estudio de la década de 1990, los investigadores Kiecolt-Glaser y Glaser compararon los sistemas inmunes de los estudiantes de medicina con estrés por examen. El primer grupo recibió entrenamiento de relajación mientras que el segundo grupo no recibió ninguno. Se demostró que los estudiantes que tomaron la capacitación en serio tenían "una función inmune significativamente mejor durante los exámenes que los estudiantes que practicaban de manera errática o no practicaban nada".

Entonces, ¿qué significa esto para nosotros frente al brote de Covid-19? Además de la preocupación genuina, también

tenemos que lidiar con la ansiedad que surge de la información falsa que se comparte en las redes sociales. Es triste ver que se comparte tanta información errónea: una mentira puede viajar por el mundo en el tiempo que lleva la verdad ponerse la chaqueta, como dicen.

Para aquellos con parientes mayores y niños pequeños, puede ser un momento especialmente preocupante ya que se centran en mantener a sus familias seguras.

Para ayudar a controlar los niveles de estrés, aquí hay algunos consejos que pueden reducir la preocupación mientras ayudan a la función de nuestro sistema inmunológico.

Asegúrese de que su información provenga de una fuente confiable

Se comparte tanta información errónea en línea, y a veces incluso la conspiración más audaz puede parecer plausible si te sientes estresado. Si desea mantenerse al día con los desarrollos reales, atenerse a las fuentes de noticias acreditadas y las autoridades de salud como la Organización Mundial de la Salud lo mantendrá debidamente informado mientras mantiene a raya los mitos y las falsedades.

Cuida tu salud

Este es un punto obvio, pero que a menudo se puede descuidar cuando estamos ansiosos. Beber mucha agua, comer sano, hacer ejercicio, descansar lo suficiente y cuidar la higiene personal ayudan a reducir el estrés. Cuando cuidamos nuestro cuerpo, nos cuida a nosotros.

Pase tiempo con familiares y amigos.

La Asociación Americana de Psicología observa que "incluso unos pocos amigos cercanos pueden ayudar a alguien a sentirse conectado y mantenerse fuerte. Los lazos sociales pueden fortalecer indirectamente la inmunidad porque los amigos, al menos amigos con mentalidad saludable, pueden fomentar comportamientos de buena salud, como comer, dormir y hacer ejercicio bien. Los buenos amigos también ayudan a amortiguar el estrés de los eventos negativos".

Concéntrese en actividades que disfrute

A algunos amigos míos les gusta estresarse usando libros para colorear para adultos, jugando ajedrez o construyendo intrincados juegos de Lego. Estos ayudan a centrar la mente mientras se dedican a algo divertido y relajante. Personalmente, disfruto meditando o tocando la guitarra para ayudarme a relajarme. Los efectos del estrés aumentan cuando se acumula y se acumula con el tiempo. Hacer cosas que disfrutamos actúa como una válvula de presión emocional que ayuda a liberar cualquier tensión que sentimos.

Sé consciente y agradece tu salud

En tiempos de angustia, nuestro enfoque a menudo se centra en lo que podría salir mal y qué cosas malas podrían suceder. A pesar de tomar todas las precauciones, aún existe la preocupación de que nos enfermaremos o que nuestra familia sufrirá. Cuando surjan tales pensamientos, no intentes suprimirlos, ya que hacerlo puede aumentar el estrés. En cambio, puede decirse a sí mismo: "Es normal preocuparse y está bien". Gracias por el recordatorio, mente. Lo importante es que estoy agradecido por estar saludable. Me siento bien, mi familia está a salvo y eso es todo lo que importa".