



Bitácora de una cuarentena: 28vo día. Claustrofobia por cuarentena

Psicología, 13/04/2020



28 vo
día de
la
cuarentena

Después
de 28
días de
estar
encerrados,
Es
lógico
que
comience
a
aflorar
sentimientos
ambiguos
con
respecto

a nosotros mismos y al futuro, existirán muchos optimistas, quienes verán esta situación como algo pasajero, otros negaran la situación en la que estamos y descalificaran todos los sucesos que acontecen, viviendo en un mundo nihilista, otros se sentirán como Alicia en el país de las maravillas viviendo una realidad que no logran entender,habrán personas que caigan en estados de ansiedad severos y otros que verán esto como el fin del mundo. Nuestra personalidad previa marcar a nuestra conducta durante la cuarentena. Sea cual sea la forma en cómo reaccionamos ante el confinamiento, debemos dirigirnos siempre a tratar de mantener un equilibrio mental saludable para evitar consecuencias futuras que pueden perjudicar nuestras relaciones interpersonales y por supuesto , nuestro estado emocional.

Estoy pensando en estos momentos en aquellos pacientes que han presentado claustrofobia, supongo que el miedo a estar encerrados sea a intensificado en los actuales momentos, también existen personas que nunca han tenido miedo a espacios cerrados y quien sin embargo actualmente están presentando síntomas de claustrofobia, para. Ellos es mi artículo de hoy.

El actual confinamiento en los hogares por cuarentena, puede provocar un intenso malestar psicológico en mucha personas. Convivir con la familia, aislarse en soledad, afrontar el miedo y llenar las horas del día sin salir de casa. Esta nueva rutina hace que se disparen un sinfín de emociones negativas. Es importante tener en cuenta los aspectos psicológicos de este encierro obligado, ya que de ello dependerá que esta medida extrema sea exitosa. La limitación de movimientos y la distancia social **requieren el compromiso y la responsabilidad de las personas** que van a pasar muchas horas encerradas en sus casas.

ANSIEDAD Y CLAUSTROFOBIA: CÓMO NOS AFECTA LA CUARENTENA

Ahora mismo los sentimientos de la mayoría de los ciudadanos confinados son un cóctel con muy mal sabor. Estas son las emociones a las que debemos hacer frente, tras el estado de alerta.

Pánico colectivo. Lo hemos visto en las aglomeraciones de los supermercados y el éxodo de muchos ciudadanos a regiones hasta entonces menos afectadas. La alarma de una pandemia provoca reacciones que transmiten un pánico contagioso. Por eso es fundamental racionalizar todo lo posible y apelar al sentido de la responsabilidad social, por el bien común y por solidaridad con los afectados y colectivos más vulnerables.

Confusión. Internet ha extendido **un sinfín de bulos**, mentiras e información contradictoria acerca del coronavirus, que añaden una dosis de miedo, ansiedad y confusión. La mejor recomendación es evitar la sobreinformación y asegurarnos de que esta provenga de fuentes fiables. Ignoremos los audios alarmantes que nos llegan [por Whatsapp](#).

Incertidumbre. Los contagios numerosos están haciendo que las situaciones, noticias y medidas cambien de un momento a

otro, algo que aumenta los niveles de estrés. Todo esto aumenta el cansancio, los nervios y la irritabilidad de las personas. A lo que hay que añadir la incertidumbre laboral. Lo único que podemos hacer ante esto, es **no anticipar situaciones negativas** y vivir el momento, cuidándonos y manteniendo la calma.

Indefensión. Es normal que la población sana se sienta indefensa ante esta alerta sanitaria, a lo que se añade la sensación de falta de control por una cuarentena obligatoria. Es importante tener presente en todo momento, que es una medida de protección y que además es temporal.

CONSEJOS PARA PASAR LA CUARENTENA SIN DESBORDARNOS PSICOLÓGICAMENTE

Dicho lo anterior, es muy recomendable seguir unas pautas para pasar lo mejor posible los próximos días en casa durante esta cuarentena.

MANTENER UNA RUTINA

Quedarse en casa no significa dejarse llevar por el caos, ignorando horarios y simplemente, matando el tiempo. Los psicólogos

recomiendan **hacer, cada mañana, una planificación de la jornada** , dedicando tiempo a distintas tareas y manteniendo los horarios de las comidas, las horas de sueño, moverse y hacer cosas productivas.

RESPETAR ESPACIOS COMUNES

En los casos de las familias que van a pasar mucho tiempo juntas, se recomienda fijar unas normas sobre la forma en la que se van a usar los espacios comunes, así como respetar las costumbres y los horarios de las demás personas. Así evitaremos tensiones y discusiones.

Dicho lo anterior, es muy recomendable seguir unas pautas para pasar lo mejor posible los próximos días en casa durante esta cuarentena.

ESTABLECER HORARIOS

Si los adultos tienen teletrabajo y los niños actividades escolares, hay que planificar el tiempo y fijar un horario, y por supuesto, cumplirlo lo más rigurosamente posible. Haremos lo mismo con las [actividades de ocio](#) compartidas. Esto ayudará a mantener la rutina y generar cierta sensación de control y por lo tanto, mayor estabilidad psicológica

casa durante esta cuarentena.

TIEMPO INDIVIDUAL Y ESPACIOS PRIVADOS

La convivencia va a ser prolongada, por lo que resulta imprescindible que cada miembro del grupo pueda disponer de **un espacio para su propia intimidad**. Es necesario desconectar y que cada persona tenga un refugio al que acudir en momentos de irritación o malestar.

CONVIVIR CON LA SOLEDAD

Muchas personas van a pasar el confinamiento en soledad, en un aislamiento sin ningún contacto físico. En estos casos las emociones pueden ser muy negativas, por eso es importante saber ocupar el tiempo para poder **aceptar esa soledad transitoria**. Al igual que en el caso de las familias, se recomienda establecer horarios y rutinas, y marcarse un ritmo cotidiano que no esté condicionado por el estado de ánimo.

casa durante esta cuarentena.

SER PRODUCTIVOS

Los psicólogos también recomiendan que no nos entregamos a actividades que nos provoquen **sensación de pérdida de tiempo**, como puede ser estar muchas horas tras la pantalla, viendo series, jugando a juegos o consultando constantemente las redes sociales. Todos tenemos **tareas pendientes por falta de tiempo**, que ahora sí podemos acometer: hacer arreglos en casa, ordenar los armarios, limpiar a fondo, iniciarse en algún instrumento o terminar de leer ese libro que lleva años esperando. Y por supuesto, hay que reservar un rato al día para hacer algo de ejercicio físico.

APROVECHAR LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Aunque cuidando de no abusar, las nuevas tecnologías son las que **nos mantienen conectados con el mundo** y saber que es lo que está ocurriendo durante la cuarentena, casi en directo. Además nos acercan virtualmente con nuestros seres queridos y esto puede ser de gran ayuda para manejar mejor el sentimiento de soledad.

Recuerda que si no puedes manejar tus miedos busca ayuda para evitar que estos sentimientos traigan serias consecuencias cuando todo esto pase.

