

CONSEJOS PARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD MENTAL

Debido a la situación de aislamiento que vivimos por el COVID-19, nos gustaría haceros llegar una serie de pautas para mantener una buena salud mental, por si pudieran resultaros de utilidad.

Aspecto físico:

1. Mantener una buena higiene del sueño

Aunque el descenso de la actividad física, el aburrimiento o la simple excepcionalidad de la situación facilita el abandono de unos hábitos de sueño saludables, dormir bien es indispensable para poder despertarnos descansados/as. Cuando dormimos mal nos despertamos cansados/as, no somos capaces de recordar bien las cosas, nos es imposible concentrarnos... y esto afecta, a corto plazo, a nuestra situación física y emocional.

2. Realizar todas las comidas del día, a la hora correspondida

Con el aburrimiento, muchos de nosotros tenemos la costumbre de visitar la nevera. Es importante, sin embargo, consumir la misma cantidad (ni más ni menos) de comida que comíamos antes, y mantener los horarios.

3. Mantener la higiene

La higiene está más relacionada con el bienestar psicológico de lo que se cree normalmente. Estar sin salir de casa facilita el abandono de los hábitos de higiene, pero esto afecta tanto a nuestra salud psicológica como física. Mantente límpix a ti mismx y mantén limpio tu entorno.

4. Haz ejercicio físico

Se pueden hacer muchas cosas sin salir de casa, y el ejercicio físico es beneficioso también para la salud mental.

5. No te refugies en el consumo abusivo

Este consejo es válido para todos los aspectos de la salud (tanto a nivel físico como a nivel psicológico). Tanto si hablamos de comida, de actividades (p.e. pantallas) u otro tipo de consumos, es muy importante tener clara la diferencia entre consumo y abuso. La cuestión no es abandonar aquellas cosas que consumíamos antes, sino consumirlas en la misma medida (y no tener un consumo mayor). El consumo abusivo es una falsa forma de escape, y nos perjudica.

Aspecto psicológico:

1. Fija un horario

En nuestro día a día la rutina surge sin pretenderlo, pero al estar sin salir de casa es fácil que ese horario se abandone. Sin embargo, fijar un horario resulta de gran ayuda a la hora de evitar el caos, lo que tiene una relación directa con nuestra salud mental.

2. Busca qué hacer

Escoge algo que hacer, y llévalo a cabo. Al pasar mucho tiempo sin hacer nada, es habitual empezar a darle vueltas a la cabeza (esto puede aumentar la sensación de estrés y tristeza), y es por eso que es tan importante mantenernos ocupados/as. No importa lo que sea, pero haz algo.

3. No te aisles. Manten el contacto

El aislamiento físico es una cosa, y el aislamiento psicológico otra. En estos momentos en los que debemos quedarnos en casa, cobra especial importancia el mantener la relación con los demás. Utiliza los recursos que tienes disponibles para ello: llamadas, mensajes, video-llamadas...

4. Aprovecha el aislamiento para conocer mejor a lxs que están contigo

Aprovecha la excepcionalidad de la situación para conocer a aquellas personas que tienes más cerca (esas personas que están en aislamiento contigo). Tanto si se trata de tus padres/madres, tus hermanxs o tus compañerxs de piso, utiliza el aislamiento para acercaros entre vosotros/as: hablad, jugad... estrechad lazos.

5. Limita el tiempo que pasas frente a pantallas

A pesar de parecer una forma fácil de escapar, puede conllevar un aislamiento más profundo aún. Un uso adecuado es beneficioso, pero lo más sano es limitar el tiempo que dedicamos a las pantallas.

6. No esperes una fecha final concreta

Contar con una fecha concreta para que acabe el aislamiento puede resultar de ayuda para mantener el ánimo hasta la llegada de ese día, pero tiene un riesgo: si el final no llega en la fecha fijada puede resultar muy perjudicial para nuestra situación mental. Así, es mejor tomarse las cosas con calma y pensar que la situación se prolongará. De momento lo mejor es quedarnos en casa, y ya tocará celebrarlo cuando acabe el aislamiento.

7. El aislamiento no tiene por qué suponer una desgracia

La que estamos viviendo es una situación excepcional, pero no tiene por qué suponernos una desgracia. Es cierto que es aburrido y puede provocarnos estrés, pero también es posible verlo como una oportunidad: estos días pueden ser la oportunidad para empezar eso que llevas tiempo queriendo hacer, para intentar arreglar esa relación que lleva tiempo viciada, para reflexionar... o sencillamente para bajar un poco el ritmo de vida y descansar, mientras haces una lista de las cosas que quieres hacer cuando salgamos.

8. Mantén una actitud positiva

Es habitual que, al pasar los días en aislamiento, nuestro humor empeore. Tal vez notes que te molestan más cosas de lo habitual, o que pierdes la paciencia con más rapidez. Es muy importante hablar de las cosas que nos molestan para mantener una convivencia adecuada, pero quejarnos en exceso puede ser perjudicial, tanto para la convivencia como para nuestra propia salud mental. Intenta mantener una actitud positiva y buscarle el lado bueno a cada situación.

Consejos para la convivencia

1. Cuando surjan problemas de convivencia, habladlo

Es normal que surjan conflictos al estar en aislamiento. Son muchas horas las que estamos juntos/as, y suelen aparecer problemas de convivencia. En estas ocasiones es especialmente importante aclarar lo sucedido y exponer lo que cada uno siente (siempre de forma respetuosa y con buenas maneras), ya que dejar las cosas sin decir suele viciar las relaciones. Al mismo tiempo, si alguien te expone una queja sobre tu comportamiento, escucha lo que tenga que decir y tenlo en cuenta.

2. Respeta a las personas de tu alrededor

Recuerda que, incluso en aislamiento, no estás tú solo/a. A tu alrededor hay familiares, compañeros/as de piso o por lo menos vecinos/as, y la situación tampoco estará siendo fácil para ellos/as. Ten en cuenta su situación y sus necesidades (p.e. no pongas la música tan alta que no puedan oír la televisión) y trata, en la medida de tus posibilidades, de ayudarles y facilitar la situación.

POSIBLES ACTIVIDADES QUE REALIZAR EN CASA

1. Ve películas, series, documentales...
2. Rescata los juegos de mesa
3. Prueba nuevas recetas
4. Haz manualidades
5. Lee
6. Escribe
7. Canta
8. Baila
9. Convierte tu casa en un campo de juego
 - Construye un Scape Room y compite contra quien convivas
 - Haz concursos de puntería con las personas con las que convivas
 - Esconde diferentes papelitos (cada una de las personas participantes) y que lxs demás los busquen y realicen lo que esté escrito (puede ser un juego con premios)

POSIBLES ACTIVIDADES PARA MANTENER LAS RELACIONES SOCIALES EN AISLAMIENTO

1. Llama por teléfono
2. Escribe mensajes
3. Haz video-llamadas
4. Organiza distintos juegos o competiciones
 - Bertsolaritza
 - Baile
 - Canciones
 - Fotografía
 - Memes
 - Escritura
 - Cuentacuentos
 - Manualidades
 - Adivinanzas
 - Txistes
 - Retos

Un abrazo y mucho ánimo en esta situación que nos está tocando vivir.

Orientadora del IESO Iparralde