



Pautas del Servicio de Psicología ante la COVID-19

Apreciados y apreciadas,

En estos momentos en que las medidas gubernamentales y sanitarias para combatir la emergencia sanitaria provocada por la pandemia del coronavirus han producido una alteración sin precedentes en vuestras vidas, desde el Servicio de Psicología de la ACH os queremos dirigir unas palabras.

¿Qué nos pasa?



El miedo es un mecanismo defensivo, pero si es demasiado intenso nos puede dejar paralizados. Esto nos impide pensar de manera serena y hacer servir nuestros propios recursos subjetivos.



Antes situaciones que nos sobrepasan y a las que no encontramos explicación, intentamos darles sentido. Necesitamos encontrar algún tipo de respuesta para salir de la situación de perplejidad que lo inexplicable nos provoca.



Esta necesidad inicia en cada uno un proceso necesario, que pasa por construir hipótesis provisionales. Es una manera de intentar comprender la situación. De ella se derivarán las actuaciones de cada uno para afrontar el elemento perturbador de su vida.



Las personas con hemofilia y coagulopatías conocéis bien este proceso, porque os habéis encontrado en circunstancias parecidas ante los diagnósticos de hemofilia e infecciones: perplejidad inicial, miedo ante lo desconocido.



De la misma manera, hay una vulnerabilidad psíquica intrínseca en estas circunstancias. El miedo intenso facilita que las fantasías y temores, propios o colectivos, invadan nuestros pensamientos y dificulten el proceso de cada uno. Entonces, nuestros propios temores pueden perturbar nuestra vida, incluso más que la situación real que se pueda estar dando.



Además, nos encontramos hoy por primera vez en la vida en una situación social que nos requiere estar recluidos en casa las 24 horas del día. Esto nos obliga a crear una nueva organización de nuestra cotidianidad. Tenemos que convivir de una manera que nunca antes habíamos tenido que hacer. Es un momento excepcional que necesita de respuestas excepcionales que no tenemos, por descontado.



Es posible que se produzcan cambios de humor, tensiones, irritabilidad y toda una serie de malestar a lo largo de los días. También dificultades cuando tenemos que responder a las preguntas de los hijos pequeños que no pueden entender por qué no pueden salir.

¿Qué podemos hacer?



El Servicio de Psicología de la Asociación y de la Fundación sigue plenamente activo a nivel telefónico.

Se han habilitado dos líneas de atención directa con cada una de las psicólogas del Servicio, la Silvia Grases y la Ceres Lotito.

Llamar a la Associació en el horario habitual, dejar vuestro nombre y teléfono. Desde el Servicio de Psicología os responderemos.



ALGUNAS RECOMENDACIONES*

 **Informa te bien, mediante canales oficiales, pero evita el exceso de información.**

 **Informa bien a los otros, prioriza informaciones relevantes y evita rumores.**



Si tienes hijos o hijas a tu cargo:

- Manténlos bien informados, con explicaciones adaptadas a su nivel de comprensión.
- Estate atento/a a sus dudas y preocupaciones y responde a sus preguntas a medida que vayan apareciendo siguiendo su ritmo.



Cuídate, protégete, pero hazlo con tranquilidad. Sigue las medidas de seguridad recomendadas oficialmente e intenta mantener tus rutinas.



RECUERDA QUE ES UNA SITUACIÓN TEMPORAL

Silvia Grases, Ceres Lotito
Servicio de Psicología de la ACH

* Recomendaciones elaboradas por el Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya: <https://www.copc.cat/ct/noticias/1026/Recomanacions-a-la-ciutadania-per-a-la-gestio-psicol-gica-de-l-alerta-per-coronavirus>