

# SALUD MENTAL EN EMERGENCIAS

## Recomendaciones en función del brote de COVID-19

### PANDEMIA = ESTRES COLECTIVO

En la actual situación declarada por el Coronavirus, es esperable que se genere aumento del estrés colectivo y se manifiesten conductas que indican que la situación sobrepasa la capacidad de afrontamiento de la población en general. Ante la percepción de amenaza que implica la situación, un incidente crítico como el brote de COVID-19 puede vivirse como un desastre porque es un...

1

**SUCESO POTENCIALMENTE TRAUMÁTICO QUE IRRUMPE SUBITAMENTE**

2

**SE ALTERAN LOS MECANISMOS PSÍQUICOS DE LAS PERSONAS, AL MODIFICARSE LOS MODOS DE VIDA**

3

**SE ELEVAN LOS MONTOS DE ESTRÉS INDIVIDUAL Y COLECTIVO**

4

**DESEQUILIBRIO**

Entre la intensidad de una situación determinada y los recursos simbólicos y materiales que poseen las personas y la comunidad. (ej. difícil manejo del flujo de información)

5

**POSIBLES REACCIONES**

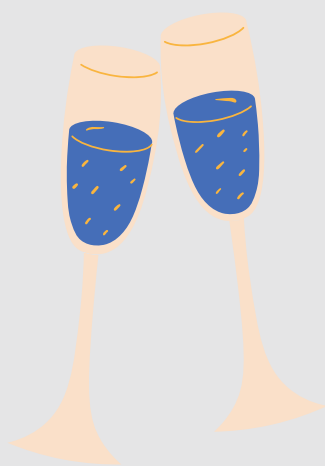
Estado de hiperalerta, reacciones inadecuadas ante información incorrecta, dificultades en la organización social.

# REACCIONES ESPERABLES DE LA POBLACION EN GRAL.



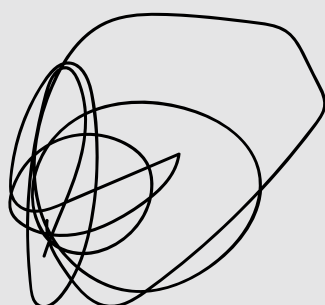
## 1 HIPERALERTA

Agitación, irritabilidad, ansiedad, falta de concentración, insomnio



## 2 EVITACION

Aislamiento, consumo excesivo de alcohol / sustancias



## 3 CONFUSION



## 4 RE- EXPERIMENTACION

De vivencias traumaticas anteriores

# LA RESPUESTA ESTA EN VOS

Podes ayudar a tu comunidad. QUÉ HACER??



1

## ACTUA CON CALMA

Brinda solo información oficial de lo que esta pasando y se esta haciendo. Los "podria ser..." estan descartados



2

## CONTACTO EMPATICO

Escucha al otro de manera respetuosa, sin juzgar, ni confrontar, permiti el desahogo emocional. El enojo u hostilidad de las otras personas son reacciones esperables ante una crisis

3

## NO EVITAR EL SILENCIO

Dar tiempo para pensar y sentir, no ofrecer respuestas (hay cosas que desconocemos) y siempre propiciar la reflexión

4

## EVITA PREGUNTAR ACERCA DE LO QUE NO SE QUIERE HABLAR



5

## NO SUBESTIMAR LAS AMENAZAS DE SUICIDIO

# NIÑOS

Cómo puedes ayudarlos en la cuarentena



1

**AYUDALOS A ENCONTRAR FORMAS POSITIVAS DE EXPRESAR SENTIMIENTOS COMO EL MIEDO O ENOJO**

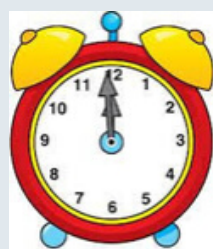


jugar y dibujar ayudan



2

**MANTENE RUTINAS**



En situaciones de confinamiento, es importante mantener las rutinas familiares. horarios para levantarse, tiempo de juego y ocio, descansar, higiene, alimentacion y limpieza. los niños colaboran con estas actividades



3

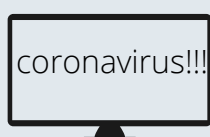
**OFRECE ACTIVIDADES RECRATIVAS APROPIADAS A SUS EDADES**



6

**ANIMALOS A SEGUIR SOCIALIZANDO**

Especialmente cuando hay aislamiento, utilizando las videollamadas, llamadas y mensajes de texto (con amigos o familiares fuera del hogar). Con los miembros de la propia familia, preservar momentos para diversion e intercambio de opiniones, proponer alternativas para toda la familia (juegos de mesa, noche de cine, adivinanzas, ronda de chistes, etc).



7

**LIMITAR EL USO DE APARATOS TECNOLOGICOS Y USARLOS DE MANERA CONSCIENTE (TABLETS, PLAY, CELULARES, TELEVISORES), EN NIÑOS COMO ADULTOS**



# ADULTOS MAYORES

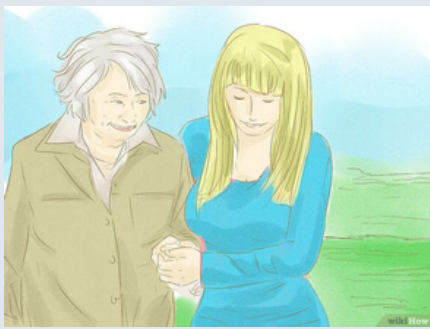
cómo ayudarlos



1

## APOYO PRACTICO Y EMOCIONAL

Mediante redes informales (familia) y profesionales de la salud



2

## INFORMACION CLARA

sobre cómo reducir el riesgo de infección en terminos que las personas mayores, con/sin deterioro cognitivo, puedan entender

3

## REPETIR LA INFORMACION

las veces que sea necesario, de manera clara, concisa, respetuosa y paciente.



4

## ACOMPañAR EL CONTACTO CON LA INFORMACION

ya que éste puede ser un momento particularmente estresante