

Claves para sobrellevar el confinamiento

Extracto de la entrevista a **Luis Vila, jefe de Psiquiatría del HULA** (Hospital Universitario Lucus Augusti de Lugo). Ante una situación de alerta sanitaria global, el doctor explica cuáles son las **claves para sobrellevar el confinamiento**.

— ¿Cómo afecta la situación de aislamiento por el coronavirus a la salud mental?

—La situación de aislamiento afecta a todo el mundo, no solo a las personas con problemas de salud mental. Todos lo tenemos que asumir porque es una situación de alarma. Hay casos en los que el aislamiento puede favorecer o empeorar la salud mental.

— ¿Qué medidas se pueden tomar para favorecer la salud mental?

—En momento como este, hay que pensar que uno tiene sus aficiones y que se pueden descubrir muchas cosas y mantener ciertas rutinas.

El ejercicio físico se puede hacer en casa también. Otras personas recurren a Internet para ver vídeos. Hay películas, actuaciones musicales, lectura...

La gente que no vive sola siempre puede tener un contacto mayor con las personas con las que convive que el que tiene en situaciones normales. Las actividades rutinarias y de ocio son muy importantes para mantenernos.

—La situación afecta mucho al sueño y a su calidad.

—La ansiedad es una respuesta normal ante situaciones de peligro, se vuelve patológica cuando es exagerada o de algún modo se hace independiente de la situación.

El momento actual es serio, la gente tiene que tenerlo en cuenta y es normal que todo el mundo tenga ansiedad o problemas de sueño.

Es frecuente tardar en dormir o despertarse a determinada hora y ponerse a pensar. Hay preocupaciones normales como lo es pensar en la gente mayor o en las personas que están lejos en estos momentos.

El que los medios e instancias superiores informen de forma realista diciendo cómo son las cosas debe tranquilizar a la gente.

Yo espero que cuando esto se supere la mayor parte de las personas puedan pasar página.

— ¿Y qué hay de los niños y adolescentes?

—Hay que saber adaptarse a las necesidades e inquietudes de cada niño y de cada adolescente.

Evidentemente es más complicado y no estamos acostumbrados a estar recluidos en casa durante tanto tiempo, pero las nuevas tecnologías permiten cosas que antes eran impensables. Pueden hacer video llamadas y tienen un abanico de opciones en Internet que incluyen clases online.

— ¿Qué consejo le daría a los lectores sobre el uso de las redes sociales?

—Las redes sociales, en función de cómo se utilicen, pueden ser buenas o nefastas.

El problema que hay con ellas es que muchas veces generan una cierta angustia, como es el caso de las noticias falsas.

Es importante filtrar muy bien lo que uno lee porque a veces aparecen noticias tremendas que luego son falsas.

Es importante también desconectarse de estos temas con actividades de ocio que se pueden hacer en casa.

—Al final, esto servirá para pensar.

—Y para reflexionar sobre el sentido de nuestras vidas en estos momentos en los que de algún modo nos enfrentamos a una situación que era impensable hace unos meses.

Esto nos puede servir para valorar lo que es más importante en nuestras vidas y quizá cambiemos un poco. Porque a lo mejor es más importante el afecto y el contacto con personas que queremos que otros aspectos más superficiales que puedan llegar a parecer importantes.