



EDA

Headquarters: Avenue des Volontaires, 19 - 1160 Bruxelles - Belgium
tel.: 0032 27342980 - *e-mail:* info@europeandepressionday.eu
web site: www.europeandepressionday.eu

Secretariat: Piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS) - Italy
fax: 0039 0309882061 - *e-mail:* dr.tavormina.g@libero.it

*How to overcome COVID-19 isolation - from an EDA Italia project
(www.edaitalia.org)*

Cómo superar el aislamiento COVID-19 - de un proyecto EDA Italia

Translation into Spanish by Juan Mendive (Barcelona, Spain)

Depresión y ansiedad : ni infecciosas ni incurables

Coronavirus i aislamiento social : cómo evitar caer en depresión !!

Relaciones sociales

La socialización es muy importante para los humanos. Desafortunadamente en tiempos de epidemia de Covid-19, la socialización debe limitarse necesariamente.

#Istayhome es un decreto del gobierno para cuidar la salud de la población.

Una publicación científica reciente destaca que las relaciones sociales son importantes para la salud humana y su longevidad. ("Por qué las relaciones sociales son importantes para la salud física: un enfoque de sistemas para comprender y modificar el riesgo y la protección ". Holt-Lunstad J, publicado en PubMed en el año 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29035688>).

Otro estudio señala que el aislamiento social prolongado puede inducir cambios estables en el comportamiento de humanos y animales. ("El neuropéptido Tac2 controla un estado cerebral distribuido inducido por el estrés del aislamiento social crónico ", Moriel Zelikowsky, publicado en Cell.com volumen 173 n ° 5 il 17/5/2018, [https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674\(18\)30361-1](https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674(18)30361-1)).

¿El aislamiento aumenta la depresión y la ansiedad?

Aquellos que están en confinamiento solitario por cuarentena en el hospital o en el hogar, tienen una dificultad adicional psicológica y social. La investigación científica titulada "El impacto psicológico de la cuarentena y cómo hacer para reducirlo: revisión rápida de la evidencia "(publicado en The Lancet, el 14.3.2020,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>), por los científicos del King's College de Londres, señala que las dificultades psicológicas de la cuarentena pueden durar mucho tiempo y proporciona orientación para aliviarlos, especialmente con respecto a la información que debe de ser proporcionada y sobre y la duración del aislamiento. Los

investigadores afirman que "el estudio mostró una amplia gama de impactos psicológicos de la cuarentena, incluidos los síntomas de trastorno de estrés postraumático, depresión, sentimientos de ira, miedo y abuso de sustancias".

Además, aquellos que se ven obligados a vivir en un clima familiar agresivo y violento obviamente necesitan más ayuda. Afortunadamente, la necesidad de aislamiento social es solo para necesidades de salud preventiva y es temporal.

Que hacer durante el aislamiento

Una de las principales razones para ser infeliz es la de querer siempre todo lo que no tiene y de no dar valor a lo que posee.

Antes, teníamos una vida desenfadada y estresante y queríamos un momento de paz. Ahora que estamos todos en casa, nos falta vida activa y libertad en las relaciones interpersonales.

Nos quejamos de ciudades caóticas, abarrotadas y llenas de humo. Ahora tenemos la desolación de verlas vacías y no reparamos en que el aire está fresco y limpio gracias al mínimo movimiento de vehículos.

Nos quejamos de la contaminación acústica de la ciudad y ahora tenemos miedo del silencio ensordecedor.

Nos quejamos de que no vimos crecer a nuestros hijos o de que siempre están lejos de casa, pero ahora tenemos el placer de disfrutar de su compañía.

La epidemia y el aislamiento nos hicieron apreciar lo que teníamos y nos llevaron a reflexionar sobre los valores reales de nuestra existencia y salud psicofísica. ¡Las etapas de depresión, ansiedad, miedo, inducidas por la presencia del coronavirus pueden y deben superarse!

VADEMECUM Breve

- 1) Aceptar y compartir normas, entendiendo su importancia
- 2) Mirar el vaso medio lleno y pensar positivamente (en cada impedimento hay un beneficio)
- 3) Valorar positivamente lo que se tiene ayuda a ser feliz
- 4) Cuidarse de su persona; comer sano y regularmente tomando alimentos ricos en fibra y vitamina C; beber al menos 1 litro y medio de agua al día; dormir las horas necesarias para su bienestar (al menos 7 horas por noche); lavarse las manos con frecuencia, sin descuidar la higiene y el cuidado del cuerpo; cuidar su aspecto y no quedarse en pijama todo el día en casa; hacer tratamientos de belleza caseros; hacer actividad física en casa, cuidar el hogar y mejorar el espíritu con meditación o yoga,.
- 5) No aislarse: las redes sociales también son muy útiles para esto
- 6) Apreciar la compañía de tus convivientes y de uno mismo
- 7) Cultivar pasatiempos positivos e interactivos. Escuchar música, leer libros agradables. Ser creativo y expresar al artista que está dentro de uno mismo.
- 8) Calibrar el impacto de las emociones, sin oponerse a ellas y aprender a controlarlas: las emociones colorean la vida
- 9) Hacerse útil y benevolente hacia los demás
- 10) Si necesitamos ayuda psicológica : pidámosla al profesional de referencia.
- 11) Jugar con los hijos, tranquilízalos y ayúdalos a respetar las nuevas normas.