

GUÍA DE APOYO **A PERSONAS CON** **TRASTORNOS** **PSICOLÓGICOS**

RECOMENDACIONES
PARA AFRONTAR
EL PERIODO DE
CONFINAMIENTO

ita.

especialistas en salud mental

Desde ITA Salud Mental queremos ayudar a las familias con niños o adolescentes con trastornos psicológicos en la actual condición excepcional debido a la pandemia por COVID-19. La situación de aislamiento nos obliga a todos a reinventarnos y a utilizar más que nunca los conocimientos y la creatividad para mantener la serenidad y tranquilidad emocional. Para ello, los especialistas en salud mental queremos dotar a las familias y adolescentes de información, consejos y estrategias. Es especialmente complicado mediar la situación de aislamiento actual con algún familiar que ya se está enfrentando a una sintomatología y malestar específico que afecta a su autoestima, estado emocional, percepción de sí mismo, gestión de las dificultades, manejo del control, capacidad de relación.

Es un reto intentar generar la mejor de las condiciones para que las personas que sufren estas dificultades puedan vivir la situación actual de la mejor manera y que puedan, incluso, sacar un rendimiento o beneficio personal.

En una situación de esta excepcionalidad cualquier persona es susceptible de percibir un aumento de la ansiedad debido a la preocupación por la enfermedad, las consecuencias del confinamiento o la incertidumbre.

El aprendizaje en el manejo de estados emocionales negativos es esencial para ellos. Es una buena oportunidad para acompañarlos en la mejora de la identificación de las emociones, su comunicación y en la gestión de estas.

Dividiremos las recomendaciones por bloques. Debemos pensar que ninguna de estas recomendaciones por si sola mejorará una situación que, de por sí, ya es complicada para todas las personas. No obstante, intentar seguir las todas en bloque (adaptándolas cada persona a sus particularidades), mejorará sustancialmente la forma en como afrontamos este momento.

En cualquier caso, sabemos que las dificultades cuando tienes un trastorno psicológico son complejas, especialmente en la situación excepcional que nos encontramos. Por ello, indicamos e insistimos en seguir con la ayuda de los especialistas en las modalidades online que ofrecemos. Es un apoyo necesario y que ayuda a adaptarnos a las particularidades de cada caso.

RESPONSABILIDAD

Uno de los primeros objetivos con los adolescentes es concienciarlos de cumplir con las medidas de protección que dictan las autoridades.

Para un niño o joven que tiene un trastorno es más complicado aceptar la actual situación. Es habitual que los jóvenes y adolescentes minimicen la situación creyendo que el virus no es tan problemático para este rango de edad. Recomendamos dar un mensaje que apele al bien colectivo: no solo depende que ellos estén bien, sino que no perjudiquen a otras personas.

Es una manera de que se sientan parte de una comunidad con un objetivo común, el bienestar de todos. Puede ayudar ofrecerle ejemplos de solidaridad que se están dando a raíz de la pandemia como una manera de trabajar los valores personales.

.

INFORMACIÓN

Es muy importante acceder a la información sobre la situación actual con datos contrastados y de fuentes fiables. Es mejor menos información, pero más contrastada y evitar las redes sociales. En las redes sociales la información puede ser no tan fiable y debemos concienciarnos de no ser partícipes de bulos o rumores reenviando la información que suele circular en este formato.

Dosificar los espacios donde nos informamos (se recomienda dos veces al día como máximo) y, si puede ser, hacerlo en familia para poder comentar. Es una buena manera de mejorar los espacios de comunicación con los hijos.

Atender a las dudas y preocupaciones respecto a la situación que estamos viviendo, no dando por supuesto la información que poseen los otros sobre el tema.

NORMAS

La situación de confinamiento actual nos obliga a mantener una estructura normativa en casa para familias con adolescentes. Recomendamos seleccionar aquellas normas que consideramos más importantes (un número limitado) y anunciar la consecuencia en caso de que no se cumplan. Es importante dejar esto claro desde el principio para evitar que se genere una dinámica de oposicionismo o de pasotismo.

Como siempre, lo ideal es que las consecuencias sean proporcionales a la falta. Los padres deben dedicar un tiempo a escoger bien que normas seleccionan como importantes, para no sobrecargar al adolescente y generar un estado de tensión constante. La situación compleja nos obliga a tener presente que estos días van a ser más difíciles de cumplir las normas porque hay aumento de irritabilidad, aburrimiento, ansiedad... no por eso hemos de dejar de trabajar sobre la necesidad de límites adecuados a la situación. Será importante empatizar con la dificultad de seguirlas mientras somos firmes y pacientes.

HÁBITOS

Debemos potenciar que mantengan hábitos saludables teniendo en cuenta las diferentes áreas importantes. Buscar una proporcionalidad entre: tiempo de estudio, responsabilidades, ocio con la familia e individual, autocuidado y socialización online. Dedicar un tiempo (al principio del día o de la semana) evitará caer en un estado pasivo y errático.

La clave es saber encontrar un equilibrio entre la exigencia de unas rutinas mínimas y la flexibilidad de adaptarnos a una situación extraordinaria que genera estados emocionales de difícil gestión por parte de estos adolescentes.

Lo ideal es tener **una estructura en forma de horario** (escrito), con espacios que **permitan que las diferentes áreas importantes estén distribuidas de forma proporcional**.

Es especialmente importante para los niños y adolescentes que tienen estas dificultades que se realice algún tipo de ejercicio físico. Esto mejora no solo a nivel de salud física, sino también de salud mental. Existen multitud de opciones en internet para poder mantener este hábito.

En cuanto a hábitos alimentarios, mantener las ingestas, evitar el picoteo constante y realizar las ingestas importantes en familia.

En cuanto a sueño, se recomienda mantener un horario con horas fijas de despertarse y de irse a dormir. Puede ayudar, en el caso de los adolescentes, que toda la familia deje los dispositivos tecnológicos guardados a una hora pactada por la noche.

CONVIVENCIA

Son días en los que nos encontraremos en una convivencia más intensa. Es una buena oportunidad para fortalecer vínculos y conectar más con el mundo de nuestros familiares. Acercarse a sus gustos y aficiones con un interés genuino mejorará la comunicación en casa.

Intentar ponernos objetivos familiares incluyéndolos y no focalizarnos en lo que hacen o no hacen los adolescentes. El modelaje (aprendizaje que se basa en la imitación de la conducta ejecutada por otra persona) es una herramienta de cambio muy potente y que suele utilizarse poco. Si los padres son los primeros en tener una estructura del día, con hábitos saludables y promocionando la comunicación y el entendimiento, van a ayudar mucho a crear una dinámica positiva en casa.

Si se produce una reacción impulsiva o una tensión en la convivencia, debemos pararla a tiempo para que no aumente el problema. Se puede establecer un “tiempo fuera” (consiste en salir de la situación que genera tensión buscando un espacio para que la emoción se “enfríe” y poder reflexionar sobre lo que ha sucedido). Ya más calmados, debemos intentar comunicarnos de forma más tranquila, evitando reproches y escuchando a la otra parte para llegar a un entendimiento. comunicarnos de forma más tranquila, evitando reproches y escuchando a la otra parte para llegar a un entendimiento.

SOCIALIZACIÓN

Debemos tener en cuenta que en estas edades la socialización es muy importante. Validar sus sentimientos, reconocer que es frustrante y ayudarles a que se relacionen a través de las redes sociales y las plataformas de videoconferencia, puede ayudar en este sentido. Ser flexibles en los horarios con pantallas si entran dentro de esta necesidad de socialización sana pero estableciendo un límite diario en el uso de la tecnología.

Facilitar también la comunicación con otros familiares para mantener los vínculos con la familia extensa. Especialmente si tenemos algún familiar que tiene una situación complicada a causa de la pandemia.

MEDICACIÓN

Aquellas personas que tengan pautado tratamiento psicofarmacológico deberán mantenerlo sin cambios, hasta nueva visita por su psiquiatra de atención.

Recordad que la interrupción abrupta de cualquier medicación puede tener efectos secundarios de retirada o rebote. Se recomienda que la familia se haga responsable de la supervisión de la medicación prescrita.

En principio, evitemos que el adolescente tenga acceso ilimitado de los medicamentos potencialmente peligrosos, especialmente si hay síntomas más depresivos o incluso ideas de muerte.

Se recomienda el uso del pastillero para mejor control de las tomas del día, y así evitar olvidos/errores.

Es normal que, durante estos días, se eleven los niveles de ansiedad por las circunstancias actuales, y genere interferencia en el funcionamiento del joven. Si detectamos que el malestar es elevado e impide mantener los objetivos acordados con su terapeuta, comuníquelo al equipo terapéutico para que lo pueda evaluar.

RESUMIMOS LAS RECOMENDACIONES MÁS IMPORTANTES

-SEGUIR CON EL TRATAMIENTO INDICADO. En algunos casos puede aparecer el deseo de parar el tratamiento por la falsa percepción de paréntesis en la vida. Parar el tratamiento en un momento de crisis supone un gran riesgo de empeoramiento y retroceso aparte de una desvinculación que luego dificulta altamente la vuelta al tratamiento.