

Cómo lidiar con la claustrofobia

Nuestra familia de médicos está aquí para brindar atención excepcional y proteger la salud y seguridad de todos nuestros pacientes y visitantes.

ESTOS SON MOMENTOS MUY ESTRESANTES

Es posible que le preocupe contraer COVID-19 o tenga miedo de que alguna persona que le importa la contraiga. Si perdió su trabajo, es posible que esté preocupado por sus finanzas. Como si esto fuera poco, probablemente está encerrado en su casa. Puede comenzar a sentir claustrofobia. Puede sentirse atrapado, aburrido e irritable.



La claustrofobia no es broma. Puede provocar depresión o ansiedad. Si vive con otras personas, puede causar que los ataque verbalmente. A continuación se presentan algunas ideas que pueden ayudarlo a enfrentarla.



Intente seguir horarios regulares. Tener una rutina normal puede ayudarlo a sentirse mejor. Intente despertarse e irse a dormir en horarios regulares. Coma en los horarios en los que lo haría normalmente. Si tiene hijos, intente que también sigan un horario. Es una buena idea fijar un horario para las tareas escolares y un límite para estar frente a las pantallas. Pero no sea demasiado exigente con usted si no sale siempre como lo planificó.



Salga si puede. El aire fresco y el sol son buenos tanto para la mente como para el cuerpo. Si puede, salga a caminar o dar un paseo en bicicleta. Si no puede salir, intente pasar tiempo cerca de una ventana en donde pueda recibir un poco de luz natural.



Cuide su salud. Tenga cuidado de dormir demasiado o picar entre comidas. Intente comer alimentos saludables, descansar lo suficiente y mantenerse activo. Limite o evite el consumo de cafeína y alcohol.



Comuníquese con amigos y familiares. Una llamada, un mensaje de texto o una videollamada pueden ayudarlo a sentirse menos solo. Piense en maneras para reunir personas. Tal vez puede sugerir hacer una reunión familiar virtual. O bien fijar una reunión o noche de juegos virtual entre amigos.



Si vive con otras personas, encuentre algo de tiempo para usted. Es posible que resulte difícil, pero puede ser importante. Si puede, salga a caminar o dar un paseo en auto. Respire profundo mientras se toma un baño o una ducha. O bien, levántese de la cama antes que todos y disfrute de la tranquilidad. Si tiene auriculares con cancelación del ruido, pueden ser otra manera para aprovechar algunos minutos de paz.



Si está aburrido, sea creativo. Esto podría ser una oportunidad para hacer algo para lo que antes nunca tuvo tiempo. Hay numerosas clases en línea gratuitas. Tal vez puede tomar clases de baile o yoga o aprender un nuevo idioma. O bien, puede haber un libro que ha estado queriendo leer.



Busque las cosas buenas a su alrededor. Hay mucho temor por lo que está ocurriendo, pero también suceden cosas buenas. Busque historias que le den esperanza, como las historias de personas que se ayudan entre sí.



Tómese un descanso de las noticias. Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando noticias o leyendo sobre la pandemia. Enfocarse demasiado en ello puede hacer que se sienta más ansioso e irritable.



Encuentre maneras saludables para afrontar sus emociones. Algunas personas reducen el estrés escribiendo en un diario, tocando música o haciendo un pasatiempo que disfrutan. Para otras personas, rezar, meditar o ejercitarse puede ayudar. Reflexione sobre lo que le funciona a usted.



Si el enojo o la frustración con otras personas lo abruman, recuerde detenerse antes de actuar. Vaya a otra habitación o salga a caminar. Respire profundo hasta tranquilizarse. Recuerde que actualmente todos se sienten estresados.

COMUNÍQUESE SI NECESITA AYUDA.



Si está lidiando por sentirse triste, deprimido o ansioso, es posible que necesite recibir más ayuda. Muchos terapeutas pueden proporcionar asesoramiento por teléfono o en línea. O bien, puede buscar un grupo de apoyo en línea. O bien, puede llamar a la **Línea directa de auxilio en caso de emergencia** al **1-800-985-5590** o enviar un mensaje de texto con la palabra **TalkWithUs** al **66746**.



Si usted u otra persona que usted conoce hablan sobre suicidio, daños autoinfligidos o sentimientos de desesperanza, busque ayuda de inmediato. Llame a la red de prevención de suicidios **National Suicide Prevention Lifeline** al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)** o envíe un mensaje de texto con la palabra **HOME** al **741741** para acceder a Crisis Text Line, la Línea de mensajes de texto en caso de crisis. Considere guardar estos números en su teléfono.



El hogar no es un lugar seguro para todos. Si no es seguro permanecer en su casa, llame a la **Línea directa nacional de violencia doméstica** al **1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)** o envíe un mensaje de texto con la palabra **LOVEIS** al **22522**. Hay ayuda disponible durante las 24 horas, los siete días de la semana.

¿Le preocupa que pueda tener coronavirus?

La línea directa de coronavirus de Texas Health Resources, atendida por enfermeras, está disponible para ayudar a responder tus preguntas. Llame al 682-236-7601 para hablar con una enfermera. Aprende como protegerte a ti mismo.

Fuente: Healthwise