

RECOMMANDATIONS VISANT LA POPULATION POUR UNE ADAPTATION EFFICACE CONTRE L'INCONFORT PSYCHOLOGIQUE GÉNÉRÉ PAR L'ÉPIDÉMIE DU CORONAVIRUS-COVID 19

Dans le contexte actuel, le Collège officiel de Psychologie de Madrid, à travers son groupe de travail sur les urgences médicales et sanitaires, souhaite transmettre une série de lignes directrices destinées à la population générale et à risque, visant à promouvoir une adaptation psychologique adéquate.

Cependant, en raison de l'incertitude causée par ce type de situations, nous devons prêter attention aux soins liés à la prévention de la transmission elle-même, tels que les mesures d'hygiène, ainsi qu'aux soins liés à la santé émotionnelle visant à réduire autant que possible les situations d'alarme qui affectent les citoyens.

L'évolution de la situation communiquée à travers les médias et les avertissements, ne se fait pas toujours de la bonne manière, soit par manque de rigueur, par la façon de communiquer, ou pour avoir trop d'informations. Cela peut influencer l'état émotionnel des gens, conduisant à des comportements d'alerte inefficaces sur le plan personnel et social.

A — SI VOUS N'ÊTES PAS MALADE

Mais vous sentez une série d'émotions très intenses et/ou persistantes telles que:

- Nervosité, agitation ou tension, sentiment de danger imminent et / ou panique.
- Vous ne pouvez pas arrêter de penser à autre chose que la maladie ou vous inquiéter de tomber malade.
- Vous devez constamment voir et entendre des informations à ce sujet
- Vous avez des difficultés à vous concentrer ou à vous intéresser à d'autres sujets
- Vous avez du mal à faire vos tâches quotidiennes ou à faire votre travail correctement; la peur vous paralyse et vous empêche de sortir.

- Vous êtes en état d'alerte, analysez vos sensations corporelles et les interprétez comme des symptômes de la maladie, même si les signes sont normaux.
- Vous avez du mal à contrôler votre inquiétude et demandez constamment aux membres de votre famille sur leur état de santé, les mettant en garde contre des graves dangers qui courent à chaque fois qu'ils quittent la maison.
- Vous devez constamment voir/entendre des informations à ce sujet.
- Vous remarquez une augmentation de la fréquence cardiaque, une respiration rapide (hyperventilation), transpiration, tremblements sans juste cause.
- Vous avez du mal à trouver un sommeil réparateur.

ON VOUS RECOMMANDE DE...

1. **Identifier les pensées qui peuvent vous gêner.** Penser constamment à la maladie peut faire apparaître ou accentuer des symptômes qui augmentent votre détresse émotionnelle.
2. **Reconnaître vos émotions et de les accepter.** Si nécessaire, partagez votre situation avec les personnes les plus proches de vous pour trouver l'aide et le soutien dont vous avez besoin
3. **Questionner: rechercher des preuves de la réalité et des données fiables.** Apprenez à connaître les faits et les données fiables fournis par les médias officiels et scientifiques et éviter les informations qui ne proviennent pas de ces sources, éviter les informations et les images alarmistes
4. **Informez vos proches de façon réaliste.** Dans le cas de mineurs ou des personnes particulièrement vulnérables telles que les personnes âgées, ne pas leur mentir et leur donner des explications adaptées à leur niveau de compréhension.
5. **Éviter les informations excessives,** être connecté en permanence ne vous rendra mieux informé et pourrait augmenter votre sentiment de risque et nervosité inutilement.
6. **Comparer les informations que vous partagez.** Si vous utilisez les médias sociaux pour vous informer, essayez de le faire avec des sources officielles

LIGNES DIRECTRICES ET TÂCHES D'AUTO-SOINS

- Maintenir une attitude optimiste et objective. Vous êtes fort et capable

- Adoptez les bonnes habitudes d'hygiène et de prévention qui recommandent les autorités sanitaires
- Évitez d'en parler de façon permanente sur le sujet
- Appuyez-vous sur votre famille et vos amis
- Aidez votre famille et vos amis à rester calmes et à avoir une pensée adaptative à chaque situation
- Accédez à des sources officielles et recherchez des informations vérifiées par des experts: Ministère de la Santé, Collèges professionnels de la santé, Organisations officielles, OMS, etc
- Ne contribuez pas à diffuser de fausses nouvelles ou de rumeurs. Ne nourrissez pas votre peur ou celui des autres.
- Essayez de vivre une vie normale et continuez vos routines.
- Faites attention aux comportements de rejet, de stigmatisation et / ou de discrimination. La peur peut nous amener à nous comporter impulsivement, à rejeter ou à discriminer certaines personnes.

B — SI VOUS APPARTENNEZ À UNE POPULATION À RISQUE SELON LES INDICATIONS DES AUTORITÉS SANITAIRES

1. **Suivez les recommandations et les mesures de prévention** qui déterminent les autorités sanitaires. Ayez pleine confiance parce qu'ils savent ce qu'ils ont à faire. Ils ont les connaissances et les moyens.
2. **Informez-vous de manière réaliste** et suivez les directives émotionnelles de la partie A.
3. **Ne banalisez pas votre risque** pour éviter d'avoir peur ou d'appréhension à propos de la maladie
4. **N'augmentez jamais** le risque réel que vous courez, soyez prudent sans vous alarmer.
5. **Si des mesures d'isolement sont recommandées**, gardez à l'esprit qu'il s'agit d'un scénario qui peut entraîner un sentiment de stress, d'anxiété, de solitude, de frustration, d'ennui et / ou de colère, ainsi que des sentiments de peur et de désespoir, dont les effets peuvent durer ou apparaissent même après le confinement. Essayez de vous tenir occupé et de rester en contact avec vos proches.
6. **Générez une routine quotidienne et profitez-en pour faire les choses** que vous aimez mais qui, généralement par manque de temps, vous ne pouvez pas faire (lire des livres, regarder des films, etc.)

C – SI VOUS ÊTES MALADE

Suivez les recommandations précédentes et en plus:

1. **Gerer vos pensées intrusives.**
2. **Ne vous inquiétez pas inutilement.** Soyez réaliste. La grande majorité des gens guérissent
3. **Lorsque vous ressentez de la peur, rassurez vous en réfléchissant sur une expérience que vous avez eu dans des situations similaires.** Si vous ne pouvez pas l'associer maintenant parce que vous avez une perception plus sérieuse du covid 19, pensez au nombre de maladies que vous avez surmontées avec succès dans votre vie

10 mars 2020