

Desarrollando su resiliencia durante la segunda ola de COVID-19

A medida que se acerca el invierno, los esfuerzos en muchos estados de todo el país para controlar un segundo aumento de las infecciones por COVID-19 también significan un continuo aislamiento social y dificultades para millones de personas.

Los altos niveles crónicos de estrés como resultado del desempleo y la inseguridad económica, los cierres de escuelas, la interrupción de las rutinas normales, las enfermedades y las pérdidas tienen un impacto negativo en la salud mental y física. Además de la carga de la pandemia, las tensiones políticas y sociales latentes han dejado a muchas personas sintiéndose angustiadas y amenazadas.¹

Como nación, nos enfrentamos a un invierno desafiante, incluso cuando las noticias de la vacunación contra el coronavirus parecen prometedoras. Pasarán meses antes de que una vacuna pueda distribuirse ampliamente entre la población, e incluso entonces, la vida puede no volver a la normalidad. Mientras tanto, es importante controlar y cuidar su salud mental a medida que atravesamos esta siguiente etapa.

Personas en riesgo

Un número significativo de estadounidenses informan que se sienten deprimidos y ansiosos como resultado de la pandemia. Las personas que ya son propensas a los problemas de salud mental, las personas con bajos ingresos, las minorías, los jóvenes y los adultos mayores aislados (especialmente los que viven en centros) corren un mayor riesgo de depresión.

Si usted o un ser querido está luchando con sentimientos persistentes de tristeza y desesperanza que duran dos semanas o más, si ha perdido interés en las cosas que

solía disfrutar, tiene pensamientos acerca de lastimarse a sí mismo o sufre trastornos del sueño y cambios en el apetito, es importante ver a un médico para su evaluación y el posible tratamiento de sus síntomas. Existen tratamientos eficaces para la depresión, como los medicamentos y varias terapias.

Fomentar la resiliencia

Hay varias maneras de desarrollar resiliencia y prepararse emocionalmente para los cierres de invierno. Las investigaciones muestran que las habilidades de resiliencia se pueden aprender e incluyen lo siguiente:

- **Conexiones sociales.** Una sólida red de apoyo social es una de las partes más importantes para desarrollar la resiliencia. Si no es posible un contacto cara a cara, manténgase en contacto con familiares y amigos por teléfono o video. Vea como están sus amigos y vecinos que estén teniendo dificultades.
- **Preste atención a los pensamientos negativos y practique la gratitud.** Las personas resilientes tienden a ser optimistas y flexibles en sus pensamientos. Si el constante bombardeo negativo de noticias y redes sociales le hacen sentir ansioso e infeliz, limite o tome un descanso del tiempo que pasa frente a las pantallas.
- **Evalúe lo que puede y no puede cambiar.** Concéntrese en las acciones positivas que puede llevar a cabo, incluso si las posibilidades parecen limitadas.

1. Nancy Schimelpfening, "This COVID-19 Spike Will Also Hit our Mental Health with a 'Second Wave,'" September 23, 2020, Healthline, www.healthline.com/health-news/this-covid-19-spike-will-also-hit-our-mental-health-with-a-second-wave#Why-is-the-pandemic-putting-our-mental-health-at-risk?

- **Aproveche sus talentos:** retome un viejo pasatiempo o pruebe algo que siempre haya querido hacer.
- **Cuídese.** Mantenga las rutinas, duerma lo suficiente y haga ejercicio, y lleve una dieta saludable. Evite el consumo de alcohol u otras drogas para combatir la tristeza o el aburrimiento.

Tener metas y un propósito también puede aumentar la resiliencia. La pandemia ha llevado a muchos a redescubrir el aprecio por sus dones, sus relaciones y los valores que dan sentido a sus vidas. Si está haciendo todo lo correcto para desarrollar su resiliencia y aún se siente deprimido, pida una consulta con su médico. Podrá superarlo.

Hay ayuda disponible. Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.