



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

COVID-19 y Trauma a Largo Plazo

A medida que este año llega a su fin, seguramente está haciendo malabares con las exigencias que trajo aparejadas. Puede que esté trabajando desde casa, que se encuentre desempleado temporalmente, que esté educando a sus hijos en casa o tenga responsabilidades adicionales respecto del cuidado de sus seres queridos. Los problemas de gran magnitud, como las enfermedades, las finanzas y el duelo añaden una dificultad adicional a las tareas diarias y agravan los problemas. Ante la nueva realidad de vivir en una crisis que ha derivado en una recesión económica, inseguridad habitacional y aislamiento recomendado, es importante que cuidemos nuestra salud mental, además de nuestra salud física.

Históricamente, hemos pensado en la depresión y la ansiedad como crisis que atraviesan "otras personas" y que las vuelven completamente incapaces de funcionar. Sin embargo, la tensión y sus impactos emocionales no son binarios y nos afectan a todos; usted no está en completa agonía ni perfectamente bien: la mayoría de las personas están en algún punto medio de ese espectro. Las preocupaciones se acumulan con el tiempo y pueden abordarse apenas lo afectan para evitar un descontento mayor en su vida diaria. Los pequeños cambios en el comportamiento y el estado de ánimo pueden no parecer perjudiciales al principio; sin embargo, si se dejan desatendidos pueden manifestarse en algo más pronunciado. Los cambios menores que pueden indicar una acumulación de estrés incluyen: no contestar una llamada telefónica de una persona con quien por lo general le gusta hablar, sentirse aletargado durante el día cuando normalmente estaría en su punto máximo de energía o no lavar los platos por un tiempo. Tal vez enfrente el día sin darse cuenta de que algo lo está desgastando lentamente.

El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas naturales ante amenazas reales o percibidas y, en ocasiones, cuando nos enfrentamos a la incertidumbre o lo desconocido. Por lo tanto, es normal y comprensible que las personas reaccionen o sientan miedo en el contexto de la pandemia de COVID-19. Es importante reconocer ese sentimiento, nombrarlo y recordarse a sí mismo que nadie está atravesando un año normal. Todo el mundo está experimentando cambios de alguna manera y el estrés es una respuesta justificada. Si bien los sentimientos negativos relacionados con el COVID-19 son universales, sepa que hay formas de trabajar en usted mismo para sentirse mejor.

Las pandemias tienen un principio y un final; lamentablemente todavía estamos en medio de ella. Colectivamente, nos hemos acomodado y hemos modificado nuestros estilos de vida. Es posible que reconozca que cada vez menos son necesarios menos estímulos para sentirse agotado, abrumado y estancado. Sin embargo, nuestras rutinas normales y mecanismos de afrontamiento no estaban diseñados para soportar 10 meses durante una pandemia. Es posible que nuestras comidas favoritas, mirar televisión o leer un libro ya no sean suficientes. Elimine las actividades que no lo están ayudando y concéntrese en aquellas que lo hacen sentirse revitalizado. Diga no a los compromisos sociales que no disfruta, establezca límites para las personas que aumentan su nivel de estrés y limite su tiempo en las redes sociales. Además, simplifique su lista de tareas pendientes y elimine las tareas no esenciales. El comportamiento responsable también implica asegurarse de administrar su tiempo de manera adecuada. Necesita más tiempo y energía de lo normal para organizarse, y ser consciente de sus capacidades lo convierten en un mejor cuidador, empleado y socio. La vida no es solo producción, así que haga esas concesiones también respecto de quienes lo rodean.



The Lexington Group, Inc.

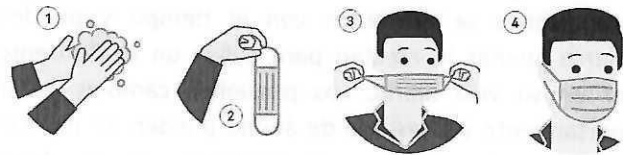
Your Employee Assistance Program

En el caso de los compromisos que debe cumplir, dese crédito por la mayor dificultad que esas tareas pueden implicar dadas las circunstancias. Siéntase orgulloso de su resiliencia para superar este año, incluso si cometió errores. En una circunstancia extrema, está cumpliendo con su deber y todavía se esfuerza por hacer las cosas por sí mismo. Sume esas pequeñas tareas y recuérdese que estas acciones son significativas. Brinda cierto alivio ser consiente de que, incluso si todo se siente estacionario e incierto, el tiempo sigue pasando y está haciendo lo mejor que puede para seguir adelante.

Nuestros cerebros están diseñados para prosperar con la estabilidad y los logros. Obsesionarnos con cuestiones que no se pueden controlar o preguntas que no podemos responder nos deja insatisfechos. Tómese un tiempo para evaluar las cosas que le molestan y lo que puede y no puede cambiar, especialmente en relación con el COVID-19. Recuérdese que no está cargando con el peso de las decisiones de otras personas y no puede cambiar el pasado. Deje de preguntar: “¿Por qué siguen...?”, “¿Debería haber hecho... antes?”, “¿Hubiera sido mejor si...?” Los pensamientos acelerados y la preocupación en espiral nos abruma hasta el punto en que podemos tener problemas para responder en el presente. Aléjese de las fuentes de noticias y busque información sobre el COVID en fuentes simples que no emitan opciones. Lea las pautas directamente de los CDC o del sitio web de su estado y averigüe el porcentaje de casos en su ciudad para evaluar su

nivel de riesgo. No espere ser la autoridad líder mundial en COVID-19. Los expertos se preocupan por usted, recopilan toda la información y formulan recomendaciones para que usted no tenga que reinventar la rueda para averiguar “qué tan seguro está”. Apóyese en lo que puede controlar: organícese, limpie su espacio, archive o escanee documentos viejos, done ropa intacta y haga una limpieza digital clasificando archivos y aplicaciones en todos sus dispositivos electrónicos.

Si le está costando lidiar con la situación y se siente abrumado, entendemos que puede ser difícil enfrentar esa dificultad por su cuenta, especialmente cuando la familia y los amigos también están exhaustos. Este puede ser un momento especialmente preocupante para las comunidades marginadas, las familias que viven al día, las personas que luchan contra el consumo de sustancias y las personas con discapacidades o problemas de salud. Lexington Group está equipado para tratar estos problemas y ponerlo en contacto con alguien para resolver sus inquietudes.



Cómo Puede Ayudarlo The Lexington Group

The Lexington Group puede ayudarlo a recibir orientación confidencial cara a cara o en línea. La atención compasiva y personalizada está a su alcance. Solicite el servicio y obtenga información adicional en:

The Lexington-Group.com

Para obtener asistencia las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al:

ESTADOS UNIDOS E INGLATERRA
1-800-676-4357

CANADÁ
1-800-567-4343

ISLAS CAIMÁN
1-855-328-1185

TTY
1-800-955-8339

