

---

## ***FATIGA POR CRISIS SANITARIA - CORONAVIRUS***

---

- Nuestro cerebro tiene la gran capacidad de concentrarse en ciertos estímulos por sobre otros, y, generar acciones dirigidas a un objetivo, eso es la atención selectiva (abrir la puerta cuando suena el timbre, ponernos alerta ante una alarma que suena, etc.)
- Sin embargo, el mecanismo del sistema nervioso que lo permite solamente puede funcionar durante un tiempo determinado. Es como si se activara un *“trabajo en equipo ante la emergencia”*, entre nuestras neuronas y algunos neurotransmisores (como la adrenalina), quienes generan rápidamente la respuesta a estímulos eléctricos y se realizan acciones inmediatas y certeras: levantarnos a abrir la puerta o mirar por la ventana cuando suena una alarma.
- Después de esa acción, *“el trabajo en equipo ante la emergencia”* termina, y todos los involucrados vuelven a sus actividades neuronales cotidianas para ser capaces de atender otros estímulos. Si por alguna razón, esto no ocurre y se sostiene la emergencia por largo tiempo, el cerebro comienza a ser menos preciso, deja de poner atención y baja el nivel de alerta. Es decir; **se fatiga**.
- Y eso, es lo que hoy estamos viendo en medio de esta pandemia por COVID-19: **nuestro cerebro se ha visto obligado a trabajar permanentemente “en la emergencia”**, por la sensación de incertidumbre constante, peligro indefinido y falta de control. Y eso, evidentemente, nos agota.

- La **Organización Mundial de la Salud** lo ha denominado: ***Fatiga Pandémica***; es la reacción psicológica que aparece ante las prolongadas medidas y restricciones generadas por la pandemia. Este escenario resulta doblemente peligroso: por un lado, **debilita nuestra salud mental**, pero, además, **aumenta** las posibilidades de **descuidar las conductas de autocuidado**.
  - Como dice Virginia Satir, la forma de lidiar con nuestra vida es lo que puede hacer la diferencia. Y por eso, **te ofrecemos estas orientaciones para sobrellevar mejor los efectos de esta fatiga**.
1. **Cuidar el cuerpo**: fundamentalmente, la alimentación, el sueño y la actividad física.
  2. **Limitar** la cantidad de noticias que recibimos.
  3. **Incluir a nuestra rutina actividades de ocio**; que nos conecten con el disfrute (y no centrarnos solo en el trabajo y las actividades obligatorias de nuestro día a día).
  4. **Mantener el contacto con otras personas**: sigue resultando fundamental mantener el contacto con gente que queremos y nos quiere. A través de cualquier medio, lo importante, es sentir la conexión, no aislarse.
  5. **Cuidar tus pensamientos**: aunque no lo creas, nuestros pensamientos tienen un grandísimo poder: producir emociones y llevarnos a actuar de una determinada manera. Por eso, resulta fundamental elegir lo que pensamos en cada momento: elige pensar de manera más constructiva para ti.
  6. **Cuidar tus emociones**: los pensamientos negativos pueden llevarnos a sentir emociones muy intensas y desagradables.

- ***Recuerda: lo agradable no existiría sin lo desagradable***; son solo dos caras, y lo más sano es poder transitar por ambas. Por cierto, ¿has leído ya el Poema de Rumi de nuestra Librería Colectiva? Te invitamos a echarle una mirada...
- Como verás, la fatiga pandémica es una reacción natural y esperable ante el escenario actual que vivimos; sin embargo, debemos estar atentos/as si esta sensación exceda nuestro control para buscar ayuda profesional. **¿Cuándo consultar?**
- En general, las emociones **dejan de ser normales cuando interfieren o afectan de manera significativa nuestro funcionamiento cotidiano** (nuestra capacidad de trabajo, el nivel de concentración, las relaciones con nuestro entorno, etc.)
- En ese caso, sería una buena opción buscar ayuda profesional y un espacio terapéutico para la gestión de lo que se está viviendo, con el fin de prevenir mayores complicaciones de salud mental.