

Recomendaciones psicológicas para personas mayores

Recomendaciones psicológicas para personas mayores

“En las profundidades del invierno finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano invencible”
Albert Camus

“La resiliencia es el hecho de arrancar placer, a pesar de todo, de volverse incluso hermoso”
Boris Cirulnik

Que el AISLAMIENTO SOCIAL

no cause AISLAMIENTO EMOCIONAL

Hoy nos encontramos viviendo situaciones inusuales. Es más importante que nunca cuidar nuestra salud mental ya que nos permitirá afrontar este momento, “en casa”, protegidos del coronavirus.

Los cambios son tan abruptos y la pandemia genera tal incertidumbre sobre el futuro que afecta nuestro estado emocional.

Muchos de nosotros nos encontramos con reacciones emocionales muy diversas, tales como el miedo, ansiedad, angustia, irritabilidad, enojo, desazón, falta de interés y motivación, que pueden afectar nuestras funciones cognitivas, como la atención y la memoria, y hasta perturbar el sueño y el apetito.

Por ello es importante que tengas en cuenta estas recomendaciones:

Esta situación es pasajera y podemos hacer muchas cosas para estar mejor

El grado de incertidumbre que tenemos es alto, pero todo lo que hagamos tiene un sentido claro: retomar próximamente nuestra vida habitual. Lo que hacemos para cuidarnos es esencial para nuestra vida y a la comunidad.

Recomendaciones psicológicas para personas mayores

Ni discriminar ni ser discriminados

Todos podemos tener coronavirus. Sabemos que puede afectar más a personas mayores con determinadas patologías, sin embargo cada ser humano merece el mismo cuidado y no hay grupos de edades que valgan más que otros.

Es fundamental entender qué nos pasa, no tener vergüenza de expresarlo y encontrar nuestra posibilidad de elaborarlo

Estamos viviendo situaciones tan controvertidas que resultan difíciles de comprender. Por ello es necesario poder escuchar nuestro malestar, incluso aquel que transita inconscientemente y nos lleva a reaccionar de maneras irascibles, temerosas, obsesivas o incluso con malestares físicos. Para elaborarlo podemos reflexionar solos, pensar con otros (vía teléfonos, Whatsapp o Facebook), o conectarnos con alguna actividad que nos haga bien. Debemos discernir lo que nos resulte saludable y lo que nos hace daño.

Ayudar y ayudarme

El ser humano puede fortalecerse ayudando al otro, incluso en situaciones donde desconoce la respuesta. Escuchar el malestar del otro es un ejercicio de evaluación de la situación, en el cual podemos ponernos en su lugar, evaluar lo que le sucede con mayor distancia emocional, y a su vez obtener herramientas para comprenderse a uno mismo.

Ponerle humor

Reírnos es un ejercicio para destrabar situaciones que parecen graves o dolorosas, como cuando nos caemos en la calle. Ante la vergüenza, reírnos es poder salir airoso de lo sucedido, e incluso transformarlo en una anécdota graciosa.

Evaluar positivamente

Las experiencias vitales pueden ser leídas de maneras positivas, negativas, felices o tristes. Sin embargo el ser humano cuenta con una capacidad resiliente que le permite reevaluar con optimismo lo

Recomendaciones psicológicas para personas mayores

vivido. Podemos enojarnos por tener que quedarnos en casa o valorar que podemos cuidarnos.

Cuidar lo cotidiano

La organización de lo diario es una tarea que en buena medida depende de las actividades que desarrollen. Por ello, quedarnos en casa, implica un ejercicio de cuidado del día a día:

- ❖ Levantate a la hora que vos decidas, pero que no te gane la fiaca.
- ❖ Subí las persianas, abrí las ventanas y distinguí el día de la noche.
- ❖ Aireá el ambiente, que entre brisas nuevas y puedas sentir las.
- ❖ Duchate y vestite, no es bueno quedarse en pijama todo el día.
- ❖ Hacete el desayuno, que los olores de la mañana: café, tostadas o mate, nos seduzcan y nos animen.
- ❖ Organizá tu día, y que esa planificación se cumpla!
- ❖ Incluí, al menos, media hora de actividad física (caminar dentro de la casa, hacer estiramientos, dar vueltas a la mesa, bailar, levantar objetos con algo de peso, etc.).
- ❖ Activá la memoria y realizá estimulación cognitiva: leer, mirar películas, hacer juegos mentales y con la computadora, crucigramas, sudokus, metete en internet y explorá, ¡desafiate!
- ❖ Desarrollá actividades creativas: pintar, ordenar fotos, hacer arreglos, o muchos otros que hayas practicado o quieras comenzar a hacer, tenés muchos tutoriales en YouTube.
- ❖ Jugá a las cartas, al burako, al scrable, ajedrez. Si lo vas a hacer con una persona, respetá la distancia de un metro y medio. También podés hacerlo a través de internet así hacés nuevos amigos. No solo son divertidas, sino que hacen mucho bien a nuestra mente.
- ❖ Prepará tus comidas como una fiesta, dedicales el tiempo y el valor que te merecés y si vivís solo o sola y querés comer acompañado llama a una amiga o amigo, hijo o hija, nieto o nieta a través de la video conferencia de WhatsApp.
- ❖ No abuses de la cama, dejala para la noche y para la siesta.

Recomendaciones psicológicas para personas mayores

Mantener contacto con otros

No poder vernos físicamente no implica no explorar otros caminos: el teléfono, Facebook, Whatsapp o incluso hablar a lo lejos con los vecinos. Cada uno de estos nos permite abrir ventanas de aire fresco para poder respirar nuevas ideas, conectarnos afectivamente, y sentirnos cerca de los otros. Recordá siempre estar a un metro y medio de distancia. El contacto afectivo no siempre requiere del contacto físico.

Saber lo que sucede también tiene un límite

Los medios de comunicación cumplen con darnos informaciones valiosas, pero hay un punto de saturación donde, más que informarnos, nos produce una dependencia negativa que nos impide pensar y vivir de una manera positiva.

Estar informados es útil para tomar medidas prácticas, cuidarnos y cuidar a los demás, pero... pongámosle horarios. A veces pensar en “más de lo mismo” es el mejor modo de enfermarnos.

Pedir ayuda

Si nos encontramos confundidos/as y nos cuesta manejar lo cotidiano; si la tristeza o la ansiedad superan nuestra capacidad de dominio, es muy importante que pidas ayuda a tus seres queridos o a un profesional en la materia.

Referencia bibliográfica:

Medidas de la Sociedad Neurológica Argentina.

http://www.sna.org.ar/web/leer_mas.php?id_art=1154