

Manual para la autoayuda y orientación psicológicas del público de la neumonía provocada por el nuevo coronavirus

Buró de Prevención y Control de Enfermedades de la Comisión
Nacional de Salud de R. P. China / **Organiza la compilación**

Asociación de Salud Psicológica de China / **Redacción**

Manual para la autoayuda y orientación psicológicas del público de la neumonía provocada por el nuevo coronavirus

Oficina de Prevención y Control de Enfermedades del Consejo
Nacional de la Salud / Organiza la compilación

Asociación de Salud Psicológica de China / Redacción



图书在版编目 (C I P) 数据

新型冠状病毒肺炎公众心理自助与疏导手册: 西班牙文 / 中国心理卫生协会编著; 姜璐译. -- 北京: 五洲传播出版社, 2020.3

ISBN 978-7-5085-4435-9

. 新... . 中... 姜... . 日冕形病毒 - 病毒病 - 肺炎 - 心理疏导 - 手册 - 西班牙文 .
R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 042097 号

新型冠状病毒肺炎公众心理自助与疏导手册: 西班牙文

编 著: 中国心理卫生协会

译 者: 姜 璐

审 校: 毛里西奥·佩卡拉

出 版 人: 荆孝敏

责任编辑: 姜 珊

助理编辑: 宋 歌

书籍设计: 北京宣是国际文化传播有限公司

出版发行: 五洲传播出版社

地 址: 北京市海淀区北三环中路 31 号生产力大楼 B 座 6 层

邮 编: 100088

电 话: 010-82005927, 82007837

网 址: www.cicc.org.cn, www.thatsbook.com

印 刷:

版 次: 2020 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

字 数: 19 千字

开 本: 32 开

印 张: 2

定 价: 25.00 元

Manual para la autoayuda y orientación psicológicas del público de la neumonía provocada por el nuevo coronavirus

Comité de redacción

Editor en jefe: Ma Xin

Editores asociados: Xie Bin Wang Gang Zhao Xudong

Compiladores (Orden alfabético):

Chen Yanyan Universidad Normal de Beijing

Fang Xin Universidad de Pekín

Guo Yong Centro Médico No. 6 del Hospital General del Ejército Popular de Liberación de China

Jiang Changqing Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Li Qiang Universidad de Nankai

Li Yan Universidad de Tsinghua

Li Ying Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Li Zhanjiang Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Liu Jing Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Liu Jing Hospital No. 6 de la Universidad de Pekín

Luo Jia Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Ma Xin Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Ma Yun Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Ma Jianqing Universidad de Zhejiang

Meng Fanqiang Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Meng Xianghan Universidad de Nankai

Pan Weigang Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Qiao Zhihong Universidad Normal de Beijing

Shao Xiao Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Shi Jie Centro Médico Especial de la Fuerza de Cohete

Song Hongyan Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Tang Denghua Hospital No. 6 de la Universidad de Pekín

Tang Lirong Hospital Anding de Beijing adjunto a la Universidad Médica Capital

Tang Yongyi Asociación de Salud Psicológica de China
Wang Gang Hospital Anding de Beijing adjunto a la
Universidad Médica Capital
Wang Pengchong Hospital Anding de Beijing adjunto a
la Universidad Médica Capital
Xi Yingjun Hospital Anding de Beijing adjunto a la
Universidad Médica Capital
Xie Bin Centro de Salud Mental adjunto a la Facultad
de Medicina de la Universidad de Comunicación de
Shanghai
Xiong Kewei Universidad Normal de Beijing
Yin Jinxiu Universidad Normal de Beijing
Yu Hanxuan Universidad Normal de Beijing
Zhang Ying Universidad Normal de Beijing
Zhang Xinyu Hospital Anding de Beijing adjunto a la
Universidad Médica Capital
Zhao Xudong Universidad de Tongji
Zhou Qiuju Asociación de Salud Psicológica de China
Zhu Zhuohong Instituto de Psicología de la Academia
de Ciencias de China

Prólogo

La intervención psicológica nunca está ausente al momento de salvar vidas.

En la actualidad, con el brote de la epidemia de la neumonía provocada por el nuevo coronavirus y su rápida extensión en múltiples puntos geográficos, frente a este desafío común de la humanidad, todos los países del mundo deben ayudarse mutuamente. Siendo un gran país responsable, China apoya y participa activamente en la cooperación internacional para combatir la epidemia, contribuye con los esfuerzos chinos para mantener la seguridad de la salud pública regional e internacional, y promueve la construcción de la comunidad de destino común humano. Además de la prevención y el tratamiento de la epidemia, China espera compartir sus experiencias con otros países en términos de intervención psicológica.

Cuando la epidemia amenaza la seguridad de la vida, la preocupación, la ansiedad y el pánico se extenderán, y la presa psicológica se introducirá, lo que exacerbará aún más el daño causado por la epidemia. Este libro tiene como objetivo aliviar la presión psicológica de la gente, mejorar la inmunidad psicológica y aumentar la confianza para derrotar la epidemia.

Catálogo

Capítulo I Autoayuda y asesoramiento psicológicos para pacientes confirmados

Sección 1 Características psicológicas de los pacientes confirmados	2
I. Pacientes de la etapa inicial del tratamiento en aislamiento	2
II. Pacientes en tratamiento en aislamiento	4
III. Pacientes con dificultad respiratoria, ansiedad extrema y dificultad para expresarse.....	4
IV. Pacientes con síntomas leves en aislamiento domiciliario	5
Sección 2 Problemas psicológicos o mentales comunes de pacientes confirmados	6
I. Respuesta emocional	6
II. Cambio cognitivo	7
III. Cambio de comportamiento.....	8
IV. Síntomas físicos	9
Sección 3 Autoayuda y asesoramiento psicológicos para pacientes confirmados	10
I. Monitoreo de autoservicio de salud psicológica	11
II. Respuesta de autoayuda a la salud mental	13

III. Intervención psicológica	18
-------------------------------------	----

Capítulo II Autoayuda y asesoramiento psicológicos para el personal médico y personal relacionado

Sección 1 Características psicológicas del personal médico y personal relacionado	20
I. Cambios en la función psicológica	21
II. Cambios en la función fisiológica	23
Sección 2 Problemas psicológicos o mentales comunes del personal médico y personal relacionado	24
I. Problemas psicológicos comunes	24
II. Problemas mentales comunes	27
Sección 3 Autoayuda y asesoramiento psicológicos del personal médico y personal relacionado	29
I. Ajuste cognitivo	29
II. Entrenamiento de relajación	30
III. Regulación emocional	36

Capítulo III Autoayuda y orientación psicológicas para el público en general

Sección 1 Características psicológicas del público en general	38
I. Grupos de personas con mala salud física y mental	38
II. Grupos sanos que regresan de las áreas afectadas	39

III. Público en general con personas que regresan de las áreas afectadas a su alrededor	40
IV. Público en general que está abrumado ante el exceso de información sobre la epidemia.....	40

Sección 2 Problemas psicológicos o mentales comunes del público en general	41
I. Ansiedad, duda	41
II. Ira	42
III. Depresión.....	44
IV. Optimismo ciego.....	45

Sección 3 Autoayuda y orientación psicológicas del público en general	45
I. Comprender correctamente la propia respuesta de humor	45
II. Actitud apropiada hacia la información epidémica.....	46
III. Comunicarse activamente con personas relevantes.....	47
IV. Mantener un estilo de vida estable y saludable.....	47
V. Otros métodos de aseo.....	48

Apéndice

Apéndice I Formulario de depresión de la encuesta de salud del paciente.....	52
Apéndice II Formulario de ansiedad amplia.....	54



Capítulo I

Autoayuda y asesoramiento psicológicos para pacientes confirmados

Siendo una enfermedad contagiosa, la neumonía provocada por el nuevo coronavirus surgió repentinamente. Para cada uno de nosotros, es una fuerte situación estresante a la que necesitamos adaptarnos ante las amenazas y desafíos del entorno. Cuando las personas encuentran estímulos disruptivos del entorno severos, la estabilidad del ambiente interno y externo del cuerpo humano se ve afectada. Por ejemplo, el papel de la persona cambia repentinamente de un individuo sano común y corriente a un “paciente infectado por la neumonía causada por el nuevo coronavirus”, además de soportar el sufrimiento corporal, puede ocurrir un estrés psicológico a diferentes niveles.

Superar la enfermedad no solo depende del tratamiento profesional del personal médico, sino que también requiere que el paciente enfrente la enfermedad con una actitud positiva. Durante el tratamiento de los pacientes, no solo debemos prestar atención a sus necesidades físicas,



sino también comprender sus necesidades y demandas psicológicas, así como los problemas psicológicos y mentales que puedan surgir. De esta manera, se guía a los pacientes en la etapa inicial del tratamiento de aislamiento, los pacientes en el período de tratamiento de aislamiento, los pacientes con dificultad respiratoria, inquietud extrema y dificultades de expresión, y los pacientes con síntomas leves en aislamiento en el hogar a hacer un autoajuste y una cooperación activa con el tratamiento para ayudarlos a lograr una pronta recuperación.

Sección 1

Características psicológicas de pacientes confirmados

Ser un “caso confirmado con la infección de la neumonía provocada por el nuevo coronavirus” en sí mismo es una gran fuente de estrés. Además, las reglas originales de vida y trabajo se rompen y los pacientes pueden experimentar una serie de reacciones de estrés. En diferentes etapas del tratamiento de la enfermedad, el rendimiento es diferente.

I. Pacientes en la etapa inicial del tratamiento en aislamiento

Obligados a ser tratados de forma aislada, frente a un personal totalmente instrumentado, entorno desconocido, resultado desconocido; todos estos puntos son, sin duda, una gran prueba para los pacientes.

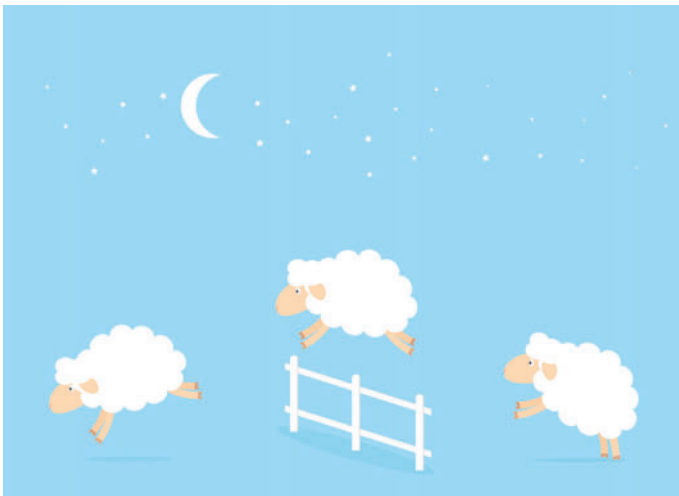
Algunos pacientes están conmocionados, abrumados o

incluso “entumecidos” con una expresión pálida, una respuesta lenta, dificultad para concentrarse y en estado de somnolencia.

Algunos pacientes aseguran con vehemencia que los médicos están equivocados.

Algunos pacientes presentan enojo y expresan quejas. Sienten que están siendo molestados por el destino. “¿Por qué yo?” Pelean por un asunto trivial, e incluso envían su enojo al cuerpo médico y sus familiares sin ninguna razón. No solo no cooperan con el tratamiento, sino que también puede haber actos de destrucción impulsiva.

Algunos pacientes muestran una marcada ansiedad. Hay miedo al virus, preocupaciones por los seres queridos, preocupaciones por los resultados del tratamiento y miedo a la muerte.



Algunos pacientes están tristes y deprimidos, se muestran negativos respecto al tratamiento y creen que no hay futuro y les resulta difícil conciliar el sueño por las noches.

II. Pacientes en tratamiento en aislamiento

El ambiente aislado y la tortura dolorosa hacen que la soledad del paciente sea más prominente. Los pacientes confían en la atención del personal médico y se confían al personal médico con la esperanza de recuperación, pero es imposible que los médicos y las enfermeras los acompañen todo el tiempo, lo que empeora la sensación de soledad.

Las fluctuaciones en la condición durante el tratamiento afectarán en gran medida la psicología del paciente. Se volverán sensibles. Cuando escuchan susurros del personal médico, sospechan que su condición está empeorando y el médico la oculta y luego se sumergen en el miedo, o incluso abandonan el tratamiento porque se sienten desesperados. También puede tener todo tipo de sospechas y no quieren confiar en el personal médico, no cooperando con el tratamiento; algunas personas se muestran optimistas ciegamente cuando su condición mejora, y les es difícil soportar cuando la condición empeora.

III. Pacientes con dificultad respiratoria, ansiedad extrema y dificultad para expresarse

Para los pacientes críticos, especialmente para los que tienen dificultad para expresarse debido a la dificultad

respiratoria y traqueotomía, la disnea puede causar ansiedad y tensión, y la ansiedad puede aumentar la disnea e incluso los síntomas de muerte cercana, pánico, etc., y caen en la malignidad. Además, el dolor físico y presenciar la muerte de otros pacientes también los llevan fácilmente a un estado de pesimismo y desesperación.

IV. Pacientes con síntomas leves en aislamiento domiciliario

Aunque los pacientes con síntomas leves no necesitan ser hospitalizados, la presión psicológica causada por el aislamiento en el hogar no es pequeña. Debido a que no están en el hospital, están preocupados por la exacerbación repentina de la enfermedad, pero no pueden ser tratados; por lo tanto, están anormalmente preocupados por su condición física y van al hospital para un examen con molestias leves; les preocupa transmitir la enfermedad a sus familiares o amigos por el mal aislamiento; caen en la soledad, se sienten indefensos, agraviados, incluso aparecen el pesimismo y la depresión al sentirse alienados;



pueden sentirse descuidados y estigmatizados por unas palabras inadvertidas de sus familiares y amigos; o pueden reprimir sus emociones por la preocupación de sus familiares sin atreverse a expresarlas; o sentirse enojados porque el hospital no lo acepta y nadie los toma en serio; otros sienten que como no es necesario ser hospitalizados, no hay ningún problema y no siguen los consejos del médico, incluso algunas personas llegan a puntos más extremos y deambulan por todos lados.

Sección 2

Problemas psicológicos o mentales comunes de pacientes confirmados

I. Respuesta emocional

La respuesta emocional y la intensidad de la respuesta de un paciente se ven afectadas por muchos factores y varían ampliamente.

La ansiedad es la reacción de estrés emocional más común, y es el estado emocional de tensión, miedo y ansiedad cuando las personas esperan tener consecuencias peligrosas o malas. La ansiedad moderada puede mejorar el nivel de alerta de las personas, así como se puede activar la capacidad de adaptación y respuesta al medio ambiente con el sistema nervioso simpático asociado con la ansiedad, es una respuesta protectora, pero es una respuesta psicológica dañina si es excesiva o inapropiada.

El miedo es una respuesta emocional de pánico y miedo ante desastres, sin confianza ni capacidad para superar el peligro sino evitar o escapar. El miedo excesivo o persistente puede tener efectos adversos graves en las personas.

La depresión se manifiesta como bajo estado de ánimo, pesimismo negativo, soledad, impotencia, desesperanza y otros estados emocionales, acompañados de molestias físicas como insomnio, disminución del apetito, disminución del deseo sexual e incluso pensamientos pesimistas en casos severos.

La ira es un estado emocional relacionado con la frustración y la amenaza. Debido a que el objetivo está bloqueado, se golpea la autoestima, se desencadena para eliminar obstáculos o restaurar la autoestima, siempre se acompaña de un comportamiento agresivo.

II. Cambio cognitivo

El estrés leve puede mejorar la atención, la memoria y la capacidad de pensamiento de las personas para adaptarse y responder a los cambios en el entorno externo. Esta es una respuesta positiva al estrés psicológico. Sin embargo, un fuerte estrés puede hacer



que las personas sufran estrés mental negativo, como la conciencia nebulosa, un rango estrecho de conciencia, atención deteriorada, pérdida de memoria, pensamiento e imaginación. Aquí hay varias reacciones negativas de estrés psicológico comunes.

Paranoia: Ver el problema estrecho y extremadamente y confesar la razón, una persona cuerda por lo general se vuelve terca, aguda e irracional. También se puede manifestar como una excesiva autoatención, centrándose en el mundo interno, como los sentimientos, las ideas y los conceptos propios, en lugar del mundo externo.

Catastrófico: Exageración excesiva de las consecuencias potenciales y negativas de los eventos de estrés.

Pensamiento compulsivo: Pensar repetidamente en la mente cosas relacionadas con la epidemia, cuanto más quiera deshacerse de ella, más difícil es controlarla, lo que hace que no pueda trabajar y vivir normalmente.

Además, también puede haber pensamientos absolutos (pensamiento de todo o nada), enfoque selectivo en información negativa, es sensible y sospechoso, con el olvido selectivo, etc.

III. Cambio de comportamiento

Con la respuesta al estrés psicológico, el comportamiento externo de las personas también cambiará, es el comportamiento de afrontamiento del cuerpo para

amortiguar el impacto del estrés y eliminar la tensión física y mental para satisfacer las necesidades ambientales.

Evasión y evitación: Los pacientes pueden evadir el examen y el tratamiento, e incluso querer salir del hospital y deshacerse del entorno de aislamiento.

Degeneración y dependencia: Los pacientes siempre confían en el cuidado de los demás y renuncian a sus propios esfuerzos, con la esperanza de obtener la simpatía, el apoyo y la atención de los demás para reducir el estrés psicológico y el dolor.

Hostilidad y comportamiento ofensivo: Los pacientes pueden experimentar ira, hostilidad, abuso, odio o humillación, y pueden negarse a tomar medicamentos, rechazar el tratamiento, quitar el tubo de infusión, el tubo de drenaje o la máscara de oxígeno.

Impotencia y autocompasión: Los pacientes presentan un comportamiento pasivo y escuchan el destino, se lamentan solo, carecen de sensación de seguridad y autoestima.

IV. Síntomas físicos

Según los síntomas originales, pueden aparecer más síntomas o los síntomas originales empeoran, como náuseas, vómitos, micción frecuente, insomnio, anorexia, etc.

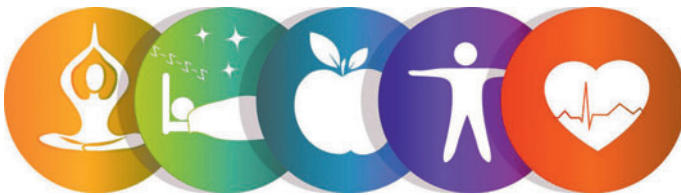
Lo arriba son las reacciones más comunes que pueden ocurrir después de tener la enfermedad, pero si continúan

ocurriendo, afectarán el tratamiento y la recuperación de la enfermedad, por lo que si ocurre la situación anterior, busquen ayuda profesional de manera oportuna.

Sección 3

Autoayuda y asesoramiento psicológicos para pacientes confirmados

De acuerdo con los “Principios de orientación para la intervención de crisis psicológica de emergencia de la epidemia de neumonía provocada por el nuevo coronavirus”, los pacientes confirmados que necesitan la intervención psicológica incluyen principalmente a pacientes en la etapa inicial de tratamiento de aislamiento, pacientes en aislamiento y pacientes leves en el aislamiento domiciliario, pacientes con dificultad respiratoria, ansiedad extrema y dificultad de expresión. Aconsejan que los primeros tres tipos de pacientes puedan llevar a cabo activamente la intervención psicológica de autoayuda para promover la recuperación física y mental. Los pacientes con síntomas graves (con dificultad respiratoria, ansiedad extrema y dificultad de expresión) deben ser asistidos por psiquiatras profesionales.



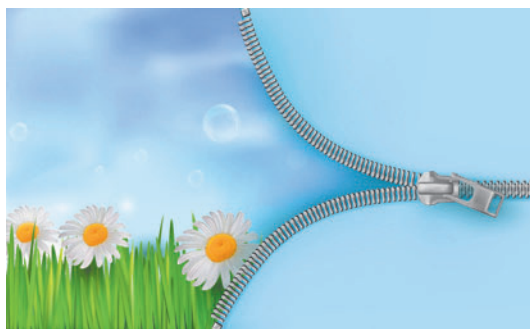
I. Monitoreo de autoservicio de salud psicológica

Monitorear e identificar su condición mental actual es la base para realizar la intervención psicológica de autoayuda. En vista de posibles problemas psicológicos y mentales, necesitan que se monitorea, identifica y evalúa su respuesta emocional. Si puede monitorear e identificar de manera activa y efectiva cuándo, en qué situaciones y en qué reacciones emocionales, puede mejorar su capacidad para controlar su propio estado mental. Debido a que la personalidad, la experiencia y el conocimiento de la salud de cada persona son diferentes, así como la gravedad de la enfermedad, la diferente etapa del curso de la enfermedad, la capacidad del paciente para detectar y expresar las afecciones psicológicas es diferente. Por lo tanto, le recomendamos que preste atención a esto, se ajuste de acuerdo a su propia situación, monitorea e identifica cualquier problema psicológico. Los métodos específicos de autoayuda se sugieren a continuación:

1. Contenido del monitoreo mental: En tres momentos de la mañana, el mediodía y la noche, llevar de 1 a 5 minutos para completar el monitoreo psicológico de la respuesta emocional.
2. Frecuencia del monitoreo mental: Determinar la frecuencia y la hora del monitoreo psicológico según la gravedad de la enfermedad. Evitar monitorearla con expectativas demasiado altas, si no puede lograr sus

objetivos, traerá frustración, depresión, preocupación y otras emociones. Incluso si puede completar un día a la semana, lo ayudará a comprender mejor su salud mental. Se recomiendan que los pacientes en el período de tratamiento de aislamiento sean monitoreados durante 3 a 5 días por semana.

3. Identificación y evaluación del estado de la salud mental: Encontrar las reacciones específicas que puede monitorear en el “Formulario de monitoreo de autoservicio de la salud mental (Versión para los pacientes)”, si la respuesta no está incluida en el formulario, puede agregarla usted mismo; la comunicación con los médicos, los pacientes en el mismo cuarto, los parientes y amigos le ayuda a identificar con mayor precisión. Calificar subjetivamente su respuesta emocional con el número de 0 a 100, 0 significa no hay o muy leve, 100 significa muy grave, ya es la situación más grave que cree, el puntaje no es correcto o incorrecto, la nota hecha según su experiencia subjetiva puede ser diferente para cada uno, esto es normal.



Por ejemplo:

Formulario de monitoreo de autoservicio de la salud mental (Versión para los pacientes)		
	Sentimiento (0~100)	
	✓ Ansiedad	75
	✓ Depresión	54
	✓ Ira	22
▶ 8:00	✓ Miedo	85
▶ 12:00	✓ Soledad	20
▶ 20:00	✓ Vergüenza	20
	✓ Suicidio	5
	✓	

II. Respuesta de autoayuda a la salud mental

1. Cara de frente a la información de la epidemia: El conocimiento racional y objetivo de la epidemia puede ayudar a estabilizar su estado emocional y evitar las fluctuaciones emocionales causadas por la información epidémica unilateral, falsa y emocional.

(1) Revisar la información epidémica con la que ha entrado en contacto el día anterior y si le preocupa la proporción de casos críticos, mortalidad y tasa de curación de los pacientes infecciosos por la neumonía causada por el nuevo coronavirus, el estado físico de muerte o casos críticos, y el estado físico de los pacientes curados.

(2) Revisar la información epidémica con la que ha entrado en contacto el día anterior, si ha conocido el daño específico de la neumonía causada por el nuevo

coronavirus y mantiene ciertas dudas sobre los riesgos exagerados y las amenazas, comparar la información recibida con la información transmitida por los medios de comunicación nacionales y de los médicos.

2. Actividades moderadas y ventilación emocional: Aunque su espacio vital es limitado, necesita organizar algunas actividades para ganar el control y la alegría en la vida. Cuando está triste, deprimido o constantemente preocupado por el desarrollo de la epidemia y los cambios de su condición física debido al pánico, necesita organizar actividades más ricas para evitar un mayor deterioro de las emociones, que también pueden cambiar las emociones negativas.

(1) Revisar su vida cotidiana reciente, si hay menos actividades, por ejemplo: acostarse más de 8 horas por día (excepto por requisitos médicos especiales), menos de 3 veces de actividades, largo tiempo mirando teléfonos móviles, etc., en esta circunstancia puede organizar algunas actividades, por ejemplo, andar 2.000 pasos al día, jugar el Tai Chi o Baduanjin, completar tres tareas domésticas, leer libros, escuchar música, etc.

(2) Si es consciente de los cambios emocionales, debe encontrar una vía razonable de expresar sus emociones y permitirse expresar la debilidad. Puede escribir sus pensamientos y sentimientos actuales en 5 o 10 minutos todos los días; hablar con sus familiares y amigos en WeChat y por llamadavideo; escuchar su música favorita, pintar, etc. Si se siente triste, infeliz y desesperación,

permítale calmar su alma llorando.

3. Creación de una sensación segura: Aunque la epidemia aún es grave y existen muchos riesgos desconocidos, si presta atención de manera activa, puede ayudar a sí mismo a reconstruir su sensación segura y puede enfrentar mejor la “lucha” con la epidemia con más esfuerzos y aliviar la presión psicológica que le brinda la enfermedad.

(1) Paso 1: Cuando está aislado en su hogar o en el hospital, puede intentar observar y prestar atención a la información en su entorno que puede brindarle una sensación segura, tales como: el entorno hospitalario estrictamente controlado, el personal médico de respuesta activa, las medidas de protección implementadas por sí mismo, el apoyo material nacional y social para el tratamiento de la epidemia, la mejora parcial de los síntomas y la reducción del estrés psicológico.

(2) Paso 2: Repítate a tí mismo estas objetivas informaciones de seguridad, las sugerencias constantes pueden ajustar nuestras percepciones negativas absolutas y desastrosas.

(3) Paso 3: Prestar atención a los cambios en el sentido de



seguridad que experimente cuando complete los primeros dos pasos. Este cambio puede ser leve o intenso.

4. Mantenerse relajado: Si desea mantener la calma, utiliza métodos simples, como respirar profundamente, contar de 1 a 4 y luego exhalar lentamente. Se ha comprobado que la meditación de atención plena mejora la inmunidad y promueve la recuperación. Hay aplicaciones de meditación para el teléfono móvil, puede tomarse un tiempo para practicar todos los días, recomponerse, prestar atención a la respiración, concentrarse en el abdomen, la cavidad nasal o el contacto entre los pies y el suelo, hacer una respiración abdominal natural y lenta para aliviar la presión y mejorar el estado de ánimo.

Pasos específicos:

(1) Paso 1: Cerrar los ojos, acostarse o sentarse en una posición cómoda, cerrar la boca suavemente, inhalar lentamente por la nariz y decirle al corazón “succiona”. No haga que su pecho se sienta excesivamente dilatado y estresado mientras inhala.

(2) Paso 2: Exhalar lentamente por la nariz y decirle “exhala” al corazón. El proceso de exhalación no debe ser demasiado rápido.

(3) Paso 3: En el proceso de respiración repetitiva, tratar de concentrarse en su respiración, sentir la fricción entre el flujo de aire y la cavidad nasal y el cambio de la temperatura en la cavidad nasal.

(4) Paso 4: Repetir los primeros tres pasos y mantenerlos entre 5 y 15 minutos. Si no puede concentrarse en su

respiración durante este proceso, esto es normal y no tiene que forzarse ni culparse.

5. Aceptar las reacciones psicológicas: Las personas sienten ansiedad, miedo, enojo, impotencia, etc. ante lo repentino y desconocido, e incluso algunas personas experimentan reacciones físicas como pánico, mareos, opresión en el pecho, sudoración, temblor, etc. Estos son respuestas psicológicas normales ante los eventos importantes de crisis. Cuando comienzan a tratar de monitorear e identificar sus propias reacciones psicológicas, tratar de aceptar sus reacciones emocionales y fisiológicas, permita que aparezcan estas reacciones en lugar de negarlas y rechazarlas. Acepte lo que está sucediendo en ese momento, y el cambio positivo sucederá naturalmente. Si está ansioso por deshacerse de su ansiedad, acciones tales como pedirle al médico que lo vuelva a examinar, verificar repetidamente la información en línea, higienizarse repetidamente e incluso beber o fumar; aunque pueden hacerle sentir una “estabilidad” temporal, no ayudarán a mejorar realmente la ansiedad, sino generarán una “dependencia”. Por lo tanto, se aconseja que cuando experimente ansiedad, opte por tolerarla y esperar su recuperación natural. Cuando tolere la ansiedad repetidamente, el nivel de ansiedad inducido por la misma situación se aligerará. Además puede optar por utilizar técnicas de relajación para aliviar la ansiedad.

6. Mantener la conexión interpersonal y estimular la fuerza interna: Aunque esté aislado en un espacio limitado cuando recibe el tratamiento, el corazón debe permanecer

conectado al mundo exterior.

(1) Revisar la frecuencia de comunicación con sus familiares y amigos recientemente, si es menor a una vez diaria. Se recomienda llamar o chatear por WeChat con familiares o amigos al menos una vez al día para obtener apoyo, calidez y fortaleza por parte de ellos y fortalecer la confianza para superar la enfermedad, incluso un saludo de 5 minutos puede ayudar.

(2) Echar una mirada hacia atrás, para ver si se ha encontrado con dilemas o desafíos similares en el pasado. Pensar en cómo respondió con éxito en ese momento y si hubieron algunas estrategias que puede aplicar al presente, movilizar recursos internos, aumentar las emociones positivas y mejorar la flexibilidad mental.

III. Intervención psicológica

Si detecta que su estado mental continúa deteriorándose, presenta insomnio severo, ansiedad, depresión, etc., y no hay mejoras u olivio mediante el autoajuste, puede buscar ayuda de un psiquiatra o psicoterapeuta profesional lo antes posible. Si se requiere una derivación después de una evaluación psicológica profesional, la intervención psiquiátrica debe realizarse a tiempo, y se requerirá tratamiento farmacológico psiquiátrico en caso de ser necesario.

(Wang Gang Li Zhanjiang Jiang Changqing Liu Jing
Li Ying Meng Fanqiang Wang Pengchong)

Capítulo II

Autoayuda y asesoramiento psicológicos para el personal médico y personal relacionado

La intervención de la crisis psicológica de la neumonía provocada por el nuevo coronavirus no es solo para pacientes con neumonía, pacientes sospechosos y sus familias, sino también para toda la atención médica y el personal relacionado, e incluso para las organizaciones sociales, grupos y sistemas institucionales.

Al igual que las personas ordinarias, los trabajadores médicos, el personal de gestión médica y los trabajadores de intervención psicológica también corren riesgo de infección. Al mismo tiempo, el contacto cercano con los pacientes hace que los trabajadores médicos tengan más riesgo de sufrir la neumonía causada por el nuevo coronavirus. Además, enfrentan la presión de la inexperiencia y la incomprensión, etc., y experimentan el dolor de la separación y la preocupación de los seres



queridos. Como resultado, el personal médico y el personal relacionado tienen un mayor riesgo de angustia emocional y crisis psicológica. Un buen estado psicológico es un requisito previo para una mejor ayuda a los demás y una respuesta a la epidemia: un personal médico que tiene un pánico psicológico es difícil de atender a los pacientes de manera eficiente, y una persona administrativa que está pánico por la infección y teme ser responsable es difícil de organizar una respuesta a la epidemia efectiva y rápidamente, un consejero psicológico que está en una crisis emocional es difícil de ayudar a otro visitante en una crisis emocional. Por lo tanto, es muy importante y necesario ayudar al personal médico y al personal relacionado a llevar a cabo activamente la autoayuda y el asesoramiento psicológicos, lo cual es una garantía importante para ganar esta lucha contra la epidemia.

Sección 1

Características psicológicas del personal médico y personal relacionado

La brusquedad, imprevisibilidad y urgencia de la neumonía causada por el nuevo coronavirus ha causado que el personal médico y personal relacionado se vean afectados psicológicamente en diversos grados, incluso muy severamente. Algunos miembros del personal tienen reacciones de estrés psicológico que causan cambios individuales en la función psicológica y física. El

rendimiento principal es el siguiente:

I. Cambios en la función psicológica

(I). Aspecto cognitivo

1. Rendimiento general: Cuando el personal médico y los miembros del personal relacionado están constantemente en un estado de tensión y fatiga excesivas, pueden experimentar falta de atención, pérdida de memoria, respuesta lenta, disminución del juicio y la comprensión, baja autoevaluación, falta de confianza en sí mismo, indecisión, dificultad para tomar decisiones, el pensamiento siempre está inmerso en la epidemia y no puede ser liberado.

2. Autoconocimiento: Frente al continuo desarrollo de la epidemia, frente al creciente número de pacientes y los casos de muerte cada vez mayores, una parte del personal médico son propensos a la frustración y la impotencia, y pueden culparse profundamente por creer que son incompetentes y han reducido la confianza en sí mismos.

(II). Aspecto emocional

1. Rendimiento general: Ante la epidemia repentina, el miedo y la preocupación son una respuesta inevitable. Sin embargo, el trabajo de rescate continuo de alta intensidad, el contacto cercano con los pacientes, la vida con la anormalidad y equilibrada, hacen que el personal médico de primera línea estar más estresado psicológicamente

y son más propensos a las emociones adversas como el miedo, la tensión, la ansiedad, la irritabilidad, el agravamiento, la depresión, etc; así como la tristeza y la depresión, el estado de ánimo pesado y el estado de ánimo bajo; a veces se manifiestan como hipersensibilidad, debido a un asunto pequeño se produce irritabilidad, berrinches e incluso un comportamiento impulsivo.

2. Miedo y preocupación excesivos: Pueden haber ansiedad y miedo excesivos, falta de seguridad, miedo a ser infectado, miedo a que los familiares sean infectados, temor por la seguridad de los familiares, miedo a que la familia se preocupe por la situación de uno, etc.

3. Otras manifestaciones: A veces puede producirse hiperexcitación, lo que afecta el descanso y el sueño. Debido a la comprensión negativa de la epidemia, se caerá en una decepción pesimista e incluso en la desesperación.

(III). Comportamientos

1. Rendimiento general: Debido al cambio continuo y el desarrollo incesante de la situación epidémica, la intensidad y la carga del trabajo aumentan constantemente, lo que lleva al agotamiento físico y mental de muchos miembros del personal médico, por lo tanto, la calidad y la eficiencia de trabajo se reducen, no se desea hablar con los demás y la iniciativa de contacto con los otros se reduce, así como disminuyen el apetito o se come en exceso, resulta fácil quejarse.

2. Otras manifestaciones: Debido a la tensión excesiva, algunos miembros del personal médico pueden presentar un mayor estado de alerta y una respuesta de sobresalto. También puede producirse una protección excesiva, como lavarse las manos y desinfectarse una y otra vez.



II. Cambios en la función fisiológica

(I). Todo tipo de molestias físicas

1. Dolor: Como resultado del trabajo continuo de alta carga, aumenta la tensión muscular y el dolor muscular en diferentes partes del cuerpo, especialmente el dolor de cuello, hombros y en la zona lumbar.

2. Disfunción digestiva: Falta de apetito, reducción del apetito, así como náuseas y vómitos.

3. Fatiga: La fatiga causada por el cansancio es obvia, y algunas personas no sienten alivio después del descanso.

(II). Insomnio

1. Dificultad para conciliar el sueño: Debido a la tensión excesiva, lentitud para quedarse dormido o, incluso, tardar

horas en quedarse dormido.

2. Tener pesadillas y despertarse fácilmente: A veces puede tener pesadillas, despertarse fácilmente y no lograr conciliar el sueño después.

(III). Disfunción autonómica

Se pueden presentar síntomas como mareos, dolor de cabeza, sequedad de boca, sudoración, palpitaciones, opresión en el pecho, dificultad para respirar, disnea, micción frecuente, micción urgente, trastornos menstruales y otros síntomas de trastornos del sistema nervioso autónomo.

Cuando la situación anterior persiste y es grave, causa un dolor obvio al personal médico y al personal relacionado, o afecta significativamente la vida laboral del individuo, se deben considerar la posibilidad de problemas psicológicos o trastornos psicológicos, y se deben buscar servicios profesionales psicológicos.

Sección 2

Problemas psicológicos o mentales comunes del personal médico y personal relacionado

I. Problemas psicológicos comunes

1. Preocupación y miedo: Ya sea que trabaje en un hospital o en un hospital ambulatorio, existe un alto riesgo de infección. En particular, hay muchos pacientes

ambulatorios, y algunos parecen tener comportamientos agresivos, lo que fácilmente puede hacer que el personal médico presente sensaciones de preocupación y miedo. Todo tipo de pensamientos preocupantes y evasivos aparecerán repetidamente en la mente, acompañados de síntomas físicos como pánico, sudoración, escalofríos y conductas temerosas.

2. Exceso de trabajo y agotamiento: Debido al brote de la epidemia, el personal médico no es suficiente para tomar turnos de manera oportuna, muchos miembros del personal médico no pueden descansar normalmente e incluso no se atreven a comer, beber agua o usar el baño para no discontinuar el uso de la ropa protectora. También debido a la severa falta de descanso, malas condiciones de alimentación, pueden estar propensos al exceso de trabajo y el agotamiento. Sentirse agotado, deprimido o indiferente, desahogar la insatisfacción, desarrollar debilidad e impotencia.

3. Tensión y ansiedad: Debido a la falta de médicos respiratorios y de infecciones, muchos médicos internos e incluso cirujanos apoyan la lucha de primera línea contra la epidemia, porque no están muy familiarizados con el entorno de la sala de aislamiento y el uso de ciertos instrumentos y equipos, además, la neumonía provocada por el nuevo coronavirus no encuentra medicamentos efectivos y otros tratamientos efectivos, al encontrarse con pacientes intratables o críticos en la sala o en la clínica

ambulatoria, se sentirán nerviosos y ansiosos, incluso indefensos.

4. Agraviados e indefensos: Debido al rápido desarrollo de la epidemia y demasiados pacientes con fiebre, las camas no pueden satisfacer las necesidades, solo se organizan una observación de aislamiento en el hogar, cuando el personal médico ambulatorio se encuentra con pacientes con síntomas más graves y no puede ser hospitalizado, o los pacientes ventilan agravios por el examen y el diagnóstico confirmado del hospital no a tiempo, el personal médico es propenso a los sentimientos de agravio e impotencia.

5. La frustración y la culpa: Se deben a las malas condiciones físicas de los pacientes con infecciones virales, y algunos pacientes son viejos y están enfermos, cuando el tratamiento es ineficaz, la condición del paciente se desarrolla rápidamente y conduce a la muerte; o cuando se infectan con el virus debido a un aislamiento inadecuado e incluso lo transmiten a sus colegas, sentirán mucha culpa.

6. Entusiasmo: Cuando el personal médico de ayuda externa llega al área de la epidemia para reemplazar al personal médico rotativo, o cuando ingresa a la clínica de fiebre o sala de aislamiento por primera vez, debido a encontrarse ante un gran número de pacientes que necesitan tratamiento, son propensos al estrés, la excitación, la dificultad para descansar y no pueden dormir normalmente.

7. Depresión y tristeza: Cuando el tratamiento del paciente

falla y la condición continúa empeorando; cuando el paciente muere y sus familiares están tristes; cuando escucha que sus familiares y amigos están infectados pero no puede ayudarlos; cuando la epidemia se desarrolla rápidamente y un gran número de nuevos pacientes está emergiendo constantemente, se pueden sentir indefensos y tristes, e incluso deprimidos.

8. Depresión e ira: La situación es cambiante debido al brote de la epidemia. La depresión no puede liberarse, y en algunos casos puede emerger repentinamente y desahogar así las emociones.



II. Problemas mentales comunes

1. Reacciones de estrés agudo: Generalmente ocurren cuando un individuo normal encuentra repentinamente un evento de estrés o un cambio repentino en su entorno, o en un sobreviviente del desastre. Pueden manifestarse como ansiedad, depresión o miedo, a menudo acompañado de problemas de orientación, molestias físicas y problemas para dormir.

2. Trastorno de estrés agudo: En pocos minutos u horas después de una estimulación mental severa, producen síntomas inconscientes, pérdida o llanto, correo o desmayado, y expresión entumecida. La remisión se puede lograr en unos pocos días o una semana, hasta un máximo de un mes.

3. Respuesta al estrés postraumático: Se refiere a un trastorno mental que aparece persistente o tarde de un individuo después de que ha experimentado, presenciado o encontrado una o más lesiones que amenazan su propia vida o la vida de lo demás, amenaza de muerte, herido grave, o amenaza a la integridad física. Se manifiesta principalmente en tres tipos de síntomas:

① Re-experiencia: Manifestar involuntariamente la situación o el contenido relacionado con el trauma en la mente, e incluso sentir que el evento traumático vuelve a ocurrir.

② Evitación y entumecimiento: Manifestar principalmente evitación a largo plazo relacionada con el trauma del evento, la situación, el lugar o personas o eventos relacionados con el trauma, algunos pacientes incluso tienen un olvido selectivo y no pueden recordar detalles de eventos relacionados con el trauma.

③ Mayor vigilancia: Manifestar principalmente estar demasiado alerta y verse fácilmente asustado, asociados con falta de atención, irritabilidad y ansiedad.

Sección 3

Autoayuda y asesoramiento psicológicos del personal médico y personal relacionado

El personal médico puede apoyarse y alentarse mutuo y activamente, aprender sobre el cuidado personal, escuchar audios y videos relacionados con la salud mental, controlar las emociones de manera efectiva, mantener un buen estado psicológico y mejorar la eficiencia en el trabajo.

I. Ajuste cognitivo

Debido al rápido desarrollo de la epidemia, la presión de trabajo de alta intensidad y trabajo pesado y la aparición constante de casos críticos, es fácil para el personal médico sentir pesimismo, impotencia y culpa, lo que lleva a una reducción de la confianza en sí mismo, esto no solo trae una carga pesada psicológica, sino que también reduce la calidad y la eficiencia del tratamiento médico. Por lo tanto, ajustar la mentalidad lo antes posible y mantener una buena condición laboral en el período especial es una parte importante de la autoayuda psicológica para el personal médico.

La medicina no es una panacea, aceptar las imperfecciones y fallas es una percepción objetiva que el personal médico debe mantener. El control de la epidemia y el tratamiento médico del paciente a veces no están determinados por la capacidad del médico individual, sino que también se ven

afectados por muchos otros factores. El personal médico debe aprender a aceptar su propia capacidad y desempeño laboral, hacer lo que pueda y evitar culparse en exceso, siempre y cuando hagan todo lo posible por rescatar a los pacientes, deben enfrentarlo con calma y tranquilidad, tanto el éxito como el fracaso.

II. Entrenamiento de relajación

(I). Entrenamiento de relajación muscular

El más utilizado es el entrenamiento progresivo de relajación muscular, que relaja gradualmente cada grupo de grupos musculares y finalmente todo el cuerpo.

1. Ahora comienza el ejercicio de relajación. Reduzca la velocidad de su respiración, inspiración... expiración... inspiración... expiración... haga una inspiración profunda y larga, siga inhalando por unos segundos, luego exhale lentamente, imagine que su cuerpo se vuelve más y más pesado, hundiéndose lentamente en la silla... Mantenga el ritmo de la respiración, sienta la sensación de relajación corporal... Al exhalar, puede meditar “relájese, relájese, relájese...” Continúe esta respiración durante 2 a 3 minutos. (Leerlo una vez)



2. Ahora comienza a tensar y relajar los músculos de su cuerpo... Concéntrese en sus pies... Tensione los músculos de sus pies y tobillos, incline los dedos de los pies hacia la cabeza... Apriete lentamente los músculos... Sienta la tensión en los pies y los tobillos... Manténgala por unos instantes... Ahora, comience a relajarse lentamente... Haga que sus pies estén suaves y relajados... Sienta la relajación de los pies y los tobillos... Sienta que el sentimiento tenso fluye lentamente de sus pies... Sus pies caen hacia ambos lados y se vuelven más pesados... Imagine que se hundan lentamente en la cama... más y más relajados... más y más pesados, más y más relajados... (Repetirlo una vez)

3. Ahora, concéntrese en sus pantorrillas... Tense los músculos de las pantorrillas, levante las pantorrillas y sienta la tensión... Apriete los músculos lentamente... Sienta la pantorrilla vibrar... Mantener por un tiempo ... Ahora, comience a relajarse lentamente... Haga que sus pies suaves y caídos y las pantorrillas sean suaves y pesadas... Sienta la sensación de relajación de la pantorrilla... El sentimiento nervioso en los pies se aleja lentamente... Sus pantorrillas se vuelven pesadas y débiles... Imagine que las pantorrillas y los pies se meten lentamente en la cama... Se relajan cada vez más... Se vuelven cada vez más pesados, cada vez más relajados... (Repetirlo una vez)

4. Ahora, concéntrese en sus muslos... Junte sus muslos tanto como sea posible, tensione los músculos de sus

muslos... Sienta la tensión en sus muslos... Mantenga esa sensación por un tiempo... Ahora, deje los muslos relajados y separados... Sienta la sensación de relajación en los muslos... El sentimiento nervioso lentamente fluye lejos de sus muslos... Sus piernas se vuelven pesadas y suaves... Sus muslos se vuelven pesados... Sus pantorrillas se tornan pesadas... Sus pies se vuelven pesados... Imagine la tensión que fluye de sus piernas... Sienta la debilidad y relajación de sus piernas... Imagine que lentamente se están volviendo pesadas y están atrapadas en la cama... La sensación de relajación se extiende desde los pies hasta las pantorrillas y los muslos, hasta las caderas y la cintura... (Repetirlo una vez)

5. Ahora, intente juntar las caderas y tense las caderas y los músculos de la cintura... Arquee lentamente la espalda... Sienta la tensión... Mantenga esta sensación por un tiempo... Separe sus nalgas... Relaje los músculos de las caderas y la espalda... Deje que su espalda se apoye en el respaldo de la silla... Sienta que los músculos se relajan... Se están volviendo cada vez más pesados... cada vez más relajados... cada vez más pesados... Sus caderas están muy relajadas... Sus piernas están muy relajadas... Sus pies están muy pesados... La tensión fluye lejos de usted... (Repetirlo una vez)

6. Ahora, tense los músculos de su estómago y pecho, imagine que su estómago será golpeado por un puño y estará listo para recibirlo... Inhale profundamente, siga

inhalando y contraiga su estómago y sienta la tensión... Sienta que los músculos de su pecho se tensan y se ponen rígidos... Mantenga esta sensación por un tiempo... Ahora exhale lentamente, relaje los músculos y vuelve a su forma original... Sienta que los músculos del estómago se relajan... Sienta que los músculos del pecho se relajan... Cuando su respiración es suave y uniforme, su pecho y abdomen deben subir y bajar ligeramente mientras respira... haga que su respiración sea muy rítmica y relajada. (Repetirlo una vez)

7. Ahora, concéntrese en sus manos y brazos... Doble lentamente los dedos y apriete el puño... Sienta esta sensación de tensión... Mientras aprieta el puño, estreche los brazos tensos en posición vertical... Sienta la tensión en las manos, los antebrazos y la parte superior de los brazos... Mantenga esta sensación por un tiempo... Ahora relaje sus músculos... Lentamente deje que los brazos caigan a su lado, imagine que la tensión fluye de los brazos... fluye de su brazo superior... fluye de su antebrazo... fluye de las manos... Sus brazos se vuelven pesados y suaves... Los brazos se debilitan y relajan... (Repetirlo una vez)

8. Ahora, concéntrese en sus hombros... Levante los hombros hacia las orejas tanto como sea posible y tire hacia la columna vertebral... Sienta la tensión que pasa por los hombros hasta el cuello... Incline la cabeza ligeramente hacia la espalda y apriete los músculos del cuello... Mantenga esa sensación por un momento...

Ahora comience a relajar los músculos de los hombros... Incline la cabeza hacia adelante... Deje que los hombros cuelguen... Deje que los hombros cuelguen más... Sienta que la tensión fluye lentamente de su cuello y hombros... Sienta que sus músculos se vuelven más relajados y pesados... Su cuello es muy suave y frágil, sus hombros son muy pesados... (Repetirlo una vez)

9. Ahora, concéntrese en sus músculos faciales... Concéntrese primero en su frente... Arrugue su frente tanto como sea posible... Mantenga esta tensión por un tiempo y concéntrese en sus mejillas... Apriete los dientes para que los músculos de las mejillas estén nerviosos... Compruebe la tensión en los músculos de las mejillas... Compruebe la tensión en todos los músculos faciales... La tensión pasa por su frente... sus ojos... sus mejillas... Ahora comience a relajarse... Relaje la frente y las mejillas... Sienta que los músculos se relajan... Sienta que la tensión fluye lentamente de su frente y las mejillas... La frente se torna lisa y relajada... Las mejillas se vuelven pesadas y relajadas... Imagine que la tensión abandona la cara... y el cuello... abandona los hombros... Sienta que los músculos de la cabeza, el cuello y los hombros están muy pesados y relajados... (Repetirlo una vez)

10. Ahora, concéntrese en todo tu cuerpo... Todo su cuerpo se siente pesado y relajado... Deje que la tensión abandone todo su cuerpo... Imagine que toda la tensión ha dejado su cuerpo... Se siente tranquilo e incluso oye

su respiración... Sus manos, piernas y cabeza se sienten cómodas y pesadas... incluso no puede moverse debido a la pesadez... Es una sensación de relajación. Cuando se le ocurran ideas, no se resista a ellas... al contrario, acéptelas y reconózcalas, y déjelas volar libremente...

11. Ahora, quiero hacer una cuenta regresiva de 4 a 1... Cuando llegue a 1, por favor abra los ojos. Después de abrir los ojos, debe continuar sentado durante 1 a 2 minutos antes de poder mover su cuerpo... Bien, comencemos: 4, empieza a sentirse despierto... 3, se prepara para comenzar a hacer el ejercicio... 2, está consciente de su entorno... 1, abre los ojos y se siente muy relajado y despierto.

(II). Ajuste de la respiración

1. Coloque una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen.

2. Inhale por la nariz y haga que su estómago se hinche (bulto del vientre), lo que significa que respira con todo su pulmón. Minimice los movimientos de la parte superior del pecho y siga respirando lentamente.

3. Exhale lento y uniformemente por la nariz.

4. Repita varias veces para mantener un cierto ritmo. De 8 a 12 respiraciones por minuto es apropiado (una exhalación e inhalación cuentan como una respiración completa). Al principio del ejercicio, es posible que no pueda juzgar el ritmo de manera competente, por lo que se debe practicar un estimado de 5 a 7 segundos como un ciclo de

respiración.

5. No puede respirar profunda y rápidamente.

III. Regulación emocional

Las malas emociones son perjudiciales para su salud, y debe utilizar las formas y métodos correctos para regularlas.

1. Expresar sus emociones: Puede escribir un diario para registrar eventos recientes y sus propios sentimientos. Los que son buenos o aman la pintura también pueden expresar sus emociones a través de ese arte.

2. Hablar con otros: Puede expresar sus sentimientos internos a colegas, familiares, parientes y amigos para obtener apoyo psicológico.

3. Buscar ayuda profesional: Cuando la autorregulación no es posible o se producen situaciones graves, debe buscar ayuda profesional de manera oportuna.

(Shi Jie Fang Xin Zhu Zhuohong Liu Jing Tang Denghua)



Capítulo III

Autoayuda y orientación psicológicas para el público en general

El público en general que no tiene contacto cercano con los pacientes parece ser el grupo más afortunado en la epidemia, pero estas personas también pueden tener reconocimientos inapropiados por que las reglas de vida normales se ven afectadas y por ver demasiada información relacionada con la epidemia. Como resultado, hay algunos síntomas de ansiedad, pánico, ira, depresión e incluso síntomas conductuales, como falta de sueño y retraimiento conductual; estos síntomas pueden ser más graves si el individuo ya es frágil y vulnerable; por supuesto, lo contrario, el optimismo ciego, tampoco es la mejor respuesta.

Para evitar la aparición de reacciones psicológicas adversas, debemos comprender correctamente nuestras



propias reacciones psicológicas, tratar la información epidémica con una actitud apropiada, comunicarnos activamente con personas relevantes y mantener un estilo de vida estable y saludable. Si su estado de ánimo actual ha afectado su vida, puede utilizar la asociación activa, el entrenamiento de relajación, la ventilación correcta, el ajuste de la cognición y la creación de un sentido de valor para ajustarlo o buscar apoyo psicológico profesional.

Sección 1

Características psicológicas del público en general

I. Grupos de personas con mala salud física y mental

Si una persona no está en buena forma física y es susceptible a la enfermedad, entonces, ante la epidemia puede tener menos confianza en la resistencia de su cuerpo, e incluso en el curso de enfermedades crónicas anteriores, puede sentirse imposibilitado y pensar que ante la epidemia es completamente impotente, sintiéndose indefensa y deprimida, pensando que era mala y sin ningún incentivo para tomar medidas preventivas.

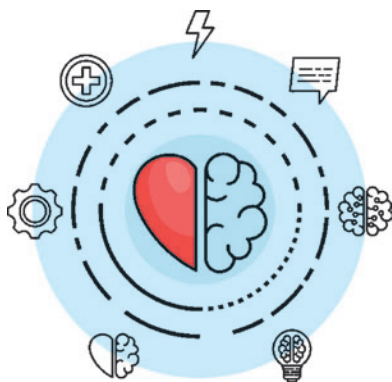
Estar en un estado de depresión indefensa y no tomar ningún medidas preventivas también puede hacer que los grupos susceptibles sean vulnerables a la enfermedad en este momento, incluso si no es la neumonía provocada por el nuevo coronavirus, pueden sufrir otras enfermedades, por ejemplo, la gripe, y estas personas entran en un círculo

vicioso debido a estas enfermedades.

II. Grupos sanos que regresan de las áreas afectadas

Si una persona se siente en una situación fuera de control, se sentirá estresada y las situaciones impredecibles aumentarán en gran medida su respuesta al estrés. Antes de que la epidemia esté bajo control total, la situación cambiará en cualquier momento con mucha incertidumbre, y conlleva muchos riesgos, la sensación de control de cada uno disminuirá.

Las personas se sienten amenazadas cuando aparece una respuesta al estrés, pero ¿cuál es la naturaleza de esta amenaza? Sentirse amenazado en la vida diaria no significa que la vida humana esté realmente en peligro, sino que está estrechamente relacionada con la sensación de control. Pueden entrar en un estado de estrés cuando no pueden controlar las advertencias que los amenazan, o cuando piensan que están fuera de control en este entorno.



La ansiedad y el miedo excesivos causados por las amenazas pueden causar síntomas físicos como dolores de cabeza y debilidad física, que son similares a la neumonía. Hacen de la gente esté más perturbada, exacerban el pensamiento negativo y aumentan el mal humor.

III. Público en general con personas que regresan de las áreas afectadas a su alrededor

Desde la perspectiva de la psicología social, las personas siempre se dividirán en “nosotros” y “ellos”, distinguirán diferentes grupos internos y externos, y se sesgarán fácilmente contra “ellos”. El prejuicio se caracteriza por la sospecha, el miedo y el odio, y el prejuicio puede conducir aún más a la discriminación.

La esencia del prejuicio es encontrar un chivo expiatorio y una sensación de control. De hecho, la percepción de control es en gran medida una ilusión de las personas, pero para encontrar un sentido de control sobre la vida, es suficiente alejarse de las personas y las cosas relacionadas con el área afectada a su alrededor y así sentirse seguro, lo cual es suficiente para impulsar a muchas personas a hacer cosas ridículas con el argumento de “no es necesario”.

IV. Público en general que está abrumado ante el exceso de información sobre la epidemia

Algunas personas prestan constante atención a la situación epidémica, inconscientemente se involucran emocionalmente, sintiendo una gran presión, este es

que el cuerpo que se prepara para el estrés y ayudarlo a enfrentarlo mejor.

Pero al mismo tiempo que estas personas no pueden evitar leer las informaciones, pueden comenzar a sentirse aburridas, entumecidas y no se sienten el significado de las noticias. En un corto período de tiempo, el contacto de alta intensidad con una gran cantidad de información negativa relacionada con la situación epidémica pone a las personas bajo presión durante mucho tiempo; pero cuando sus propios comportamientos no pueden aliviar rápidamente las dificultades en el área epidémica, los recursos psicológicos humanos se consumirán rápidamente, hace que las personas carecer de la capacidad de seguir lidiando, y luego se sienten entumecidas y simpatizan con el estrés.

Sección 2

Problemas psicológicos o mentales comunes del público en general

I. Ansiedad, duda

En la actualidad, la mayoría de las personas se han dado cuenta de la gravedad de la neumonía causada por el nuevo coronavirus. Debido a que no pueden identificar quién es el portador, les resultará difícil proteger su salud y la de sus familias, y la comprensión sobre la nueva situación epidémica es difícil satisfacer las propias necesidades. Entonces, la sensación de seguridad cae bruscamente.

Como resultado, las personas tienen una ansiedad general, especialmente manifestada al prestar especial atención a los diversos sentimientos del cuerpo, y asociarán estas molestias físicas con “la neumonía provocada por el nuevo coronavirus”, dudando de si están enfermas. Muchas personas comienzan a sospechar que está infectadas con “la neumonía causada por el nuevo coronavirus” si sus máscaras han filtrado una pequeña hendidura o algunas personas han tosido ocasionalmente, por lo que la ansiedad es mucho más. Parte de las personas están demasiado preocupadas por el progreso de la epidemia y revisan repetidamente el contenido relevante, lo que también aumentan la tensión y el pánico.

Las personas también pueden tener ideas como “cualquier persona parece ser el portador”, “no se atreven a salir, ni ir al hospital”, “sienten que la vida está llena de incertidumbre”, entre otras. Estos pensamientos y comportamientos pueden promover la ansiedad y el pánico, lo que lleva a una serie de comportamientos de seguidores ciegos, por ejemplo, usar excesivamente desinfectantes, fumar y beber en exceso, acumular máscaras y alimentos no perecederos, etc.

II. Ira

Cuando navegamos por las redes sociales, siempre vemos algunas palabras cargadas de una sensación de “asfixia”,

algunas de ellas están dirigidas a los supervisores de nivel básico, algunas incluso están dirigidas a todas las personas en las áreas afectadas, y también hay muchos aprobadores, respondedores, difusores en los comentarios. Parece haber una ira de “propagación viral” en internet junto con el virus, silbando y agotando bajo cada pieza de información no identificada.

De acuerdo con el “modelo de frustración-ataque” en la psicología, ante el riesgo de epidemias y la situación estresante de todos están en peligro, la ira espontánea es en realidad una respuesta natural para mejorar el control y la autodefensa. Pero lo que más se necesita ahora es no señalar con el dedo a quién, este tipo de sentimiento grupal puede convertirse en un foco de violencia cibernética e incluso ser utilizado por instigadores intencionales. Muchos rumores apuntan precisamente al pánico de las personas, nos tientan a usar un enojo excesivo para desahogar nuestra ansiedad en exceso y causar daños a personas inocentes.

No importa si se trata de los grupos en un vórtice o los nerviosos vigilantes, expresar la ira a ciegas no ayuda nada. Debemos mantener una respuesta emocional y conductual tranquila y moderada, con una mentalidad de “No crear rumores, no transmitir rumores”, prestar una atención racional a la situación actual de la epidemia. No participar impulsivamente en el ataque contra las partes involucradas, y no permitirse ser cómplice de algunas

“personas interesadas”.

III. Depresión

En el proceso de autoaislamiento y quedarse en casa sin salir, muchas personas dicen que están deprimidas, e incluso tristes y sin esperanza, parecen haber perdido interés en todo y no pueden sentirse felices. Todos los días están muy cansados y debilitantes, es difícil concentrarse o pensar. Cuando piensan en la situación epidémica y la vida actual, no pueden evitar sentir dolor y llanto, y cuando la situación epidémica afecta asuntos laborales y familiares importantes, incluso sentirá que todo ha terminado.

Tal actuación puede ser una señal de un episodio depresivo, y estas reacciones son similares a cuando experimentamos pérdidas importantes en nuestra vida diaria. En la tensa situación actual de prevención y control de la epidemia, el número cambiante de diagnósticos confirmados, las noticias pesimistas difundidas en internet y la frustración transmitida por otros a nuestro alrededor pueden convertirse en la gota que rebalsa el vaso.

Si el estado de ánimo deprimido dura mucho tiempo, puede provocar alteraciones en las reglas de la vida, tal como pérdida o aumento brusco de apetito, fluctuaciones significativas en el peso e insomnio o sueño excesivo durante varios días seguidos. La depresión a largo plazo también puede disminuir la inmunidad corporal.

IV. Optimismo ciego

Frente a esta epidemia, es necesario un modesto optimismo. Sin embargo, algunas personas tienen la idea equivocada de que “es imposible infectarse con muchas medidas protectoras” y son ciegamente optimistas. Algunos incluso piensan que no es su asunto o no es necesaria la protección. De hecho, incluso si se toman ciertas precauciones, es imposible garantizar el 100% de protección contra la infección, y mucho menos el peligro de no estar protegido. El optimismo poco realista no solo relaja la vigilancia de las personas, sino que también aumenta el riesgo de infección personal y ajena.

Además, cuando la propagación posterior de la epidemia se frena efectivamente, es más probable que las personas sientan que la crisis ha pasado, pueden relajar sus medidas de protección y comenzar a viajar, reunirse, etc. En ese momento, no se debe ser demasiado optimista y no tomar recaudos para contrarrestar la epidemia.

Sección 3

Autoayuda y orientación psicológicas del público en general

I. Comprender correctamente la propia respuesta de humor

Sin embargo, esto no significa que podamos dejar de lado cualquier posible mentalidad negativa y tener un cierto grado de monitoreo de nuestro propio estado mental.

Podemos prestar atención a si estamos inmersos en algún tipo de emociones negativas y es difícil salir de ellas, si nuestros puntos de vista y creencias sobre la epidemia no son razonables y si hay fluctuaciones excesivas innecesarias en nuestros hábitos de vida y trayectorias de comportamiento. En resumen, hay que comparar la propia situación con el modelo de comportamiento que sea más favorable para combatir la epidemia, y hacer el ajuste de manera oportuna.

II. Actitud apropiada hacia la información epidémica

En esta coyuntura, es aún más importante “saber qué está pasando” en cuanto a la epidemia, mirar detalladamente los programas de televisión y los informes del nuevo coronavirus transmitidos por los medios de comunicación oficiales, comprender la naturaleza del virus y dominar la epidemia, y no confiar en los rumores. Debemos confiar en la información pública del gobierno y mantener suficiente confianza en el trabajo de prevención epidémica gubernamental. Así como comprender cuidadosamente los informes científicos relevantes y creer en el papel fundamental de la investigación científica en el tratamiento de enfermedades. Además, en el caso de que hay cada día más informes, debemos prestar atención a este asunto pero no tener pánico debido a los informes frecuentes. Se debe convertir el pánico en protección personal seria, científica y moderada. Mientras la protección se tome en serio, no hay necesidad de preocuparse de más.

III. Comunicarse activamente con personas relevantes

En la sociedad actual, cuando las personas eligen quedarse en casa a puertas cerradas, pueden sentirse solas. Por un lado, podemos comunicarnos con familiares y amigos por teléfono e internet, nos alentamos mutuamente y comunicamos sentimientos para fortalecer el apoyo psicológico; por otro lado, podemos contactar a colegas con condiciones similares, especialmente los pacientes sospechosos, las personas que tienen contacto con los pacientes confirmados, etc., en el proceso de aislamiento y observación pueden escucharse mutuamente, establecer nuevas conexiones y construir una alianza psicológica contra la epidemia.

IV. Mantener un estilo de vida estable y saludable

Aunque el alcance de las actividades es limitado, tenemos que tener una visión positiva de la vida, mantener el horario regular original tanto como sea posible, vivir al ritmo original, levantarse a tiempo, estudiar y trabajar en casa, comer y descansar a tiempo y volver a la normalidad. La regularidad y la sensación de control son buenos medicamentos para lidiar con la ansiedad y el pánico. Sobre esta base, también debemos tener buenos hábitos de vida y salud, prestar atención a una buena dieta y asegurar el sueño, no tratar de aliviar la tensión mediante el consumo de tabaco y alcohol.

V. Otros métodos de aseo

(I). Ideas de enlace activo

Ingresar activamente en una situación de meditación y pensar en algunas escenas positivas y relajadas son propicios para mejorar nuestra mentalidad e incluso se ha demostrado que mejoran la inmunidad del paciente. Pasar de 10 a 15 minutos todos los días con 1 o 2 ideas positivas puede desempeñar un buen papel.

Podemos recordar el momento feliz y maravilloso en nuestras vidas, imaginar el paisaje pacífico y hermoso del mundo, asociar estos contenidos positivos con nosotros mismos y darnos cuenta de que el futuro aún está lleno de esperanza. Pueden imaginar las escenas animadas, como los bosques y los arroyos, como si estuviera lavando gradualmente el cuerpo y la mente, disipando posibles sombras en el interior y dejando que el sol brille sobre la faz de la tierra.

(II). Entrenamiento de relajación

El ejercicio de relajación es en realidad un proceso de comprimir y relajar gradualmente los músculos de todo el cuerpo. A su vez, los grupos de manos, extremidades superiores, cabeza, extremidades inferiores, pies y otros grupos realizan ejercicios apretados para lograr el propósito de la relajación corporal y dejar que las personas aprendan a sostener la sensación de relajación.

Primero, tome una o dos respiraciones profundas, respire hondo y conténgalo por un momento y luego exhale

lentamente. Luego, estire el antebrazo y apriete el puño firmemente para experimentar la sensación en las manos; haga todo lo posible para relajar las manos y experimentar la sensación de relajación y el calor después de la relajación. Repita una vez. Luego, flexione los brazos, comprima los músculos de los brazos con fuerza, sienta la tensión en los brazos y luego relájese por completo para experimentar la sensación de relajación. Repita una vez.

Segundo, practique cómo relajar los pies, apriete los dedos de los pies con firmeza y sostenga durante un rato, luego relaje los pies por completo. Repita una vez. En términos de músculos de la pantorrilla, presione los dedos de los pies firmemente hacia arriba, presione los talones hacia abajo y hacia atrás, apriete los músculos de la pantorrilla y luego de un poco tiempo relájese completamente. Repita una vez. Con respecto a los músculos del muslo, los talones presionan hacia adelante y abajo, apriete los músculos del muslo y relájese por un momento. Repita una vez.

Últimamente, relaje los músculos de la cabeza. Arruga los músculos tensos de la frente, sostén por un tiempo y relaje durante 5 segundos después de detenga durante unos 10 segundos. Gire los ojos en sentido antihorario, acelere la velocidad y luego gire en sentido horario, acelere de nuevo, y finalmente deténgase y relájese por completo durante 10 segundos. Apriete los dientes durante 10 segundos y relaje por completo durante 5 segundos. Ponga la lengua firmemente en el paladar y deje que se

relaje después de 10 segundos. Presione firmemente la cabeza hacia atrás, pare por 10 segundos y relájese por 5 segundos. Apriete la barbilla, apriete hacia adentro con el cuello y deja que se relaje después de 10 segundos. Repita la relajación de la cabeza una vez más.

(III). Ventilar las emociones adecuadamente

Reprimir las emociones malas puede dañar su salud, por lo tanto, se recomienda utilizar las formas y métodos correctos para desahogar sus emociones y evitar la ventilación dañina. Primero, la expresión juega un papel importante en el alivio de las emociones. Podemos escribir un diario y registrar eventos recientes y los sentimientos en palabras. Los amigos que son buenos o aman la pintura también pueden expresar sus emociones a través de la pintura; Segundo, la comunicación efectiva entre familiares y amigos puede obtener apoyo psicológico; Últimamente, en casos graves, buscar ayuda profesional. Muchas agencias formales de asesoramiento psicológico han abierto líneas directas. Este método tiene la seguridad que evita el contacto directo, la considerable privacidad y la orientación profesional, lo cual es una ayuda poderosa en tiempos de crisis.

(IV). Ajustar la cognición

Podemos caer en el extraño círculo de pensamiento debido a la presión y las emociones provocadas por la epidemia. Por ejemplo, podemos pensar en el único resultado cuando pensamos en muchas cosas, y este resultado siempre es malo. También podemos exagerar la posibilidad de

malas consecuencias indefinidamente y subestimar lo que podemos hacer y cambiar.

En este momento, podemos intentar preguntarnos: ¿Podemos pensar en otros resultados? Si es otro resultado que no es tan malo o mejor, ¿cómo me siento? Si el peor resultado no es 100%, ¿cuál es la evidencia que puede refutar este resultado? ¿Qué evidencia puede apoyar para obtener mejores resultados? Si es otra persona, ¿lo pensaría así también? Estos métodos de auto-cuestionamiento y auto-respuesta pueden hacer que nuestra cognición sea más flexible y práctica.

(V). Hacer algo significativo y valioso

La forma más constructiva de luchar contra el sin control y la ansiedad es superar el miedo y hacer algo más valioso y significativo. Cuando podamos ayudar a los demás, cuidar de ellos y hacer un trabajo constructivo, tendremos más autoafirmación y más elogios para nosotros mismos, fortaleciendo así nuestra fuerza y aumentando el control ambiental. Durante el autoaislamiento, podemos expresar nuestra preocupación a los amigos que están en el área afectada, hacer una divulgación científica relacionada mediante nuestra profesión, aprender una tecnología valiosa, leer un buen libro, leer el contenido publicado en Weibo o la cuenta pública de WeChat que refuta los rumores, son cosas valiosas.

**(Qiao Zhihong Zhang Ying Yu Hanxuan Chen Yanyan
Yin Jinxiu Xiong Kewei Li Yan Ma Jianqing)**

Apéndice I

Formulario de depresión de la encuesta de salud del paciente

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Educación: _____

Dirección: _____ Fecha: _____ Cribado No. _____

Pregunta: ¿Cuántas veces ha sido molestado por alguno de los siguientes problemas en las últimas dos semanas?	0 = Absoluto No	1 = Unos días	2 = Más de la mitad	3 = Casi todos
Incapaz de emocionarse o no interesarse en hacer las cosas	0	1	2	3
Sentirse deprimido, frustrado o desesperado	0	1	2	3
Dificultad para conciliar el sueño, inquietud en sueño o sueño excesivo	0	1	2	3
Sentirse cansado o inactivo	0	1	2	3
Pérdida de apetito o comer demasiado	0	1	2	3
Sentirse mal o frustrado, o decepcionarse a sí mismo o a su familia	0	1	2	3
Dificultad para enfocarse, tal como incapacidad para enfocarse cuando lee un periódico o ve la televisión	0	1	2	3
Tan despacio cuando habla o acciona que otros se den cuenta o lo contrario, la irritabilidad, la inquietud y el movimiento frecuente son peores que lo habitual.	0	1	2	3
Tener ideas de que es mejor morir o lastimarse de alguna manera	0	1	2	3

Si se da cuenta de que tiene los síntomas anteriores, la medida en que afectan su vida familiar, trabajo y relaciones es:

Sin dificultades____, algunas dificultades____, muchas dificultades____, muy difícil____

Reglas de puntuación y recomendaciones de tratamiento

Puntuación	Análisis de puntuación	Recomendaciones de tratamiento
0~4	Sin depresión	
5~9	Depresión leve	A la espera de observación: revisión en el seguimiento
10~14	Depresión moderada	Desarrolla un plan de tratamiento, teniendo en cuenta el asesoramiento, el seguimiento y/o la medicación
15~19	Depresión de moderada a severa	Medicación activa y / o psicoterapia
20~27	Depresión severa	Primero elija el tratamiento farmacológico, si hay herido de gravedad o el tratamiento no es efectivo, se recomienda transferir a una especialidad psiquiátrica para recibir tratamiento psicológico y/o tratamiento integral

Apéndice II

Formulario de ansiedad amplia

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Educación: _____

Dirección: _____ Fecha: _____ Cribado No. _____

Pregunta: ¿Cuántas veces ha sido molestado por alguno de los siguientes problemas en las últimas dos semanas?	0 = Absoluto No	1 = Unos días	2 = Más de la mitad	3 = Casi todos
Sentirse nervioso, ansioso o impaciente	0	1	2	3
Incapacidad para detener o controlar las preocupaciones	0	1	2	3
Preocuparse demasiado por diversas cosas	0	1	2	3
Difícil de relajarse	0	1	2	3
No poder sentarse quieto por inquietud	0	1	2	3
Ponerse trastornado o irritable	0	1	2	3
Sentir miedo de que algo terrible suceda	0	1	2	3

Si se da cuenta de que tiene los síntomas anteriores, la medida en que afectan su vida familiar, trabajo y relaciones es:

Sin dificultades____, algunas dificultades____, muchas dificultades____, muy difícil____

Reglas de puntuación y recomendaciones de tratamiento

Puntuación	Análisis de puntuación	Recomendaciones de tratamiento
0~4	No ansiedad	
5~9	Ansiedad leve	Espera de observación: Seguimiento a tiempo
10~14	Ansiedad moderada	Desarrolla un plan de tratamiento, teniendo en cuenta el asesoramiento, el seguimiento y / o la medicación
15~21	Ansiedad severa	Medicación activa y/o psicoterapia



ISBN 978-7-5085-4435-9



Precio: RMB 25