Miedos y ansiedad en tiempos de Pandemia

Año 5 / Edición XVI / Caleta Olivia / 7-06-2020 / ISSN 2422-7226

Los estados y crisis emocionales nos encuentran hoy en la era de la tecnología y de las redes sociales que tienden a bombardearnos constantemente con información que consumimos a diario, generando un estado de vulnerabilidad sumidos en la ansiedad en donde la psicosis del miedo generalmente se apodera de nuestro presente.

Por: Gabriela Giordano – Prof. Yoga

Con esta gran incertidumbre emocional en la población mundial, el rápido contagio del virus que aún no conocemos bien y el confinamiento, por supuesto que se alteran los ánimos para todos. El miedo y la ansiedad, que es una mala gestión del miedo, la depresión, que es una mala gestión de la tristeza, son emociones muy desagradables, más allá del esfuerzo de adaptación, pueden verse afectados de forma muy especial a quienes, por distintas causas, sufren alguna enfermedad mental, agravando los síntomas. Pudiendo generar en ellas sentimientos, de soledad, tristeza, entre otros.

El miedo pone en evidencia lo mejor y lo peor de la especie humana, siendo el mecanismo primario de defensa, permitiéndonos reaccionar en situaciones que consideramos peligrosas entendiendo y reaccionando acorde a cada una de estas. Sin embargo, el miedo intenso y extremo puede en ocasiones llevarnos a un bloqueo emocional y paralizarnos de tal forma, anulando nuestras capacidades de acción y reacción.

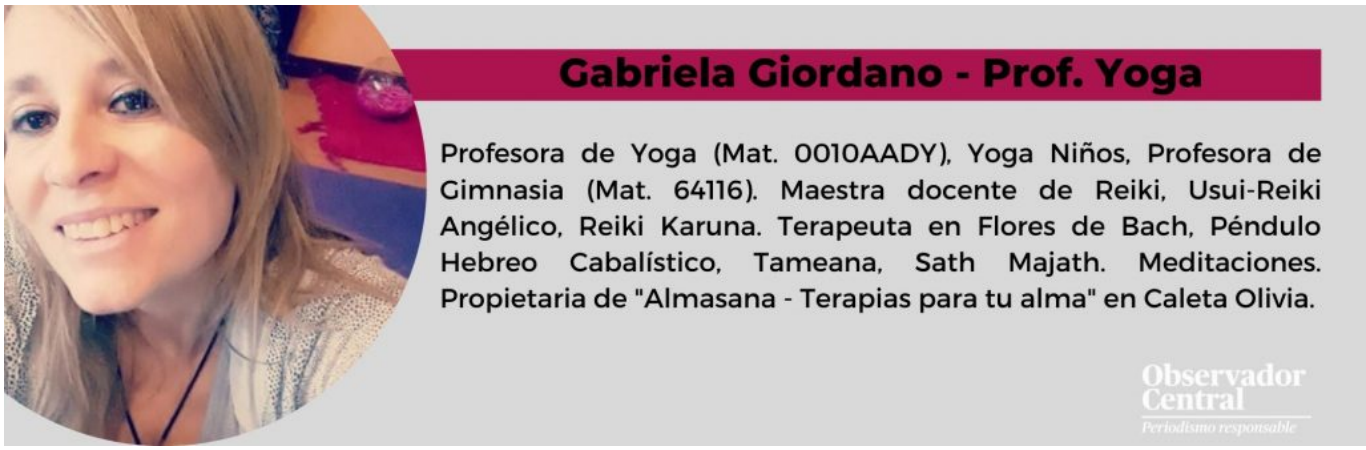
Estos estados y crisis emocionales nos encuentran hoy en la era de la tecnología y de las redes sociales que tienden a bombardearnos constantemente con información que consumimos a diario, generando un estado de vulnerabilidad sumidos en la ansiedad en donde la psicosis del miedo generalmente se apodera de nuestro presente, impidiéndonos ver lo valioso e importante que es mantener nuestro ánimo lo más centrado posible, la calma y la tranquilidad, tomar conciencia del presente, de nuestro aquí y de nuestro ahora.

Depende de cada uno de nosotros mismos, el cómo decidimos enfrentar los distintos estados y crisis emocionales, y nuestros propios miedos ¿puedo detenerme un instante y detectar lo que me está afectando?, ¿me dejo bombardear con información que altera mi normal estado de conciencia?, y lo más importante, ¿puedo pedir la ayuda que necesito?; ¿Puedo expresar lo que estoy viviendo?; ¿cuento con el apoyo, los recursos y estrategias para superar estas situaciones que me ponen mal? o, por el contrario, permito que me generen traumas y sus secuelas por el mismo miedo a que suceda algo nuevamente que pueda generar estados alterados en mí, permitiendo que se convierta en una ansiedad que paraliza, desgasta y bloquea.

Nuestra más valiosa herramienta es aprovechar la situación para sacar lo mejor de nosotros mismos como humanidad, el reto está en calmar nuestra mente. Evitar fomentar el exceso de pensamientos, el exceso de información, y el pensar que estamos en estado catastrófico.

Seguramente la sociedad en general va a necesitar un poco más de autocuidado a la hora de estabilizarse, siendo hoy un muy buen y excelente recurso contar con Terapias Alternativas; como Flores de Bach, Reiki o Yoga a la hora de buscar una valiosa ayuda para enfrentar nuestros estados más vulnerables.

“Todo el secreto de la vida se resume en vivirla sin miedo” - Buda.



Sobre la autora - Especial Observador Central