

A los seres humanos nos gusta la certeza. Estamos hechos para querer saber todo lo que está sucediendo y para darnos cuenta de cosas que percibimos como amenazantes. Cuando las cosas son inciertas o cuando no nos sentimos seguros, es normal sentir cierto estrés. Esta misma reacción, aunque es para protegernos, puede provocar todo tipo de estragos cuando hay una sensación de incertidumbre y nos rodea información contradictoria.

Una gran parte de la ansiedad proviene de una sensación de lo que creemos que deberíamos poder controlar, pero no podemos. En este momento, muchos de nosotros estamos preocupados por COVID-19, conocido como el "Coronavirus". Podemos sentirnos indefensos por lo que sucederá o lo que podemos hacer para prevenir más estrés. La incertidumbre también podría abarcar otros aspectos de nuestra vida, o recordarnos tiempos pasados en los que no nos sentíamos seguros y el futuro inmediato era incierto.

En tiempos como estos, nuestra salud mental puede verse afectada. No siempre sabemos lo que está sucediendo. Es posible que te sientas más nervioso de lo habitual, enojado, indefenso o triste. Es posible que te sientas más frustrado con otras personas o que quieras evitar por completo cualquier recordatorio de lo que está sucediendo. Para quienes ya tenemos dificultades con nuestro bienestar mental, podríamos sentirnos más deprimidos o menos motivados para realizar nuestras actividades diarias.

Es importante recordar que no estamos indefensos a la luz de los acontecimientos noticiosos actuales. Siempre podemos elegir nuestra respuesta. Si estás teniendo dificultades, aquí hay algunas cosas que puedes hacer para cuidar de tu salud mental ante la incertidumbre:

1. ***Separa lo que puedes controlar de lo que no.*** Hay cosas que puedes hacer, y es útil concentrarte en ellas. Lávate las manos. Recuerda a los demás que se laven las suyas. Toma vitaminas. Limita tu consumo de noticias (¿Realmente necesitas saber lo que está pasando en un crucero en el que no estás?).
2. ***Haz aquello que te ayuda a sentir más seguridad.*** Esto es diferente para todos, y es importante no tratar de compararte con los demás. Está bien si has decidido que lo que te hace sentir seguro es limitar la asistencia a grandes eventos sociales, pero asegúrate de identificar si te estás aislando en función de

la posibilidad de una enfermedad o te estás aislando porque es parte de la depresión.

3. **Sal fuera a la naturaleza, incluso si estás evitando multitudes.** Ayer por la tarde fui a caminar por mi vecindario con mi hija. El sol brillaba, recibimos nuestra dosis de vitamina D, y se sintió bien tener un poco de aire fresco y tiempo de calidad juntos. El ejercicio también ayuda a tu salud física y mental.
4. **Desafíate a mantenerte en el presente.** Tal vez tu preocupación se está agravando, no sólo estás pensando en lo que está sucediendo actualmente, sino también proyectando hacia el futuro. Cuando te encuentres preocupado por algo que no ha sucedido, recuerda suavemente la importancia del presente. Observa los paisajes, sonidos, gustos y otras experiencias sensoriales en lo que estás viviendo y concéntrate en ellos. Participar en actividades de atención plena es una manera de ayudar a mantenernos en el presente cuando las cosas se sienten fuera de control.
5. **Mantente conectado y ponte en contacto si necesitas más apoyo.** Habla con amigos de confianza acerca de lo que estás sintiendo. Si te sientes particularmente ansioso o si estás luchando con tu salud mental, es conveniente acudir con un profesional de salud mental para obtener apoyo. No tienes que estar solo con tu preocupación y puede ser reconfortante compartir lo que estás experimentando con personas que están entrenadas para ayudar.

Estamos juntos en esto, y la ayuda siempre está disponible. Si te sientes solo y tienes dificultades, también puedes ponerte en contacto con The Crisis Text Line enviando un mensaje de texto 'TALK' al 741741 o comunicándote con la National Suicide Prevention Lifeline al 1-800-273-TALK.
