

¿Miedo a salir de casa tras el confinamiento?

Te damos unas claves para manejarlo

Elsa Espinosa Pozuelo. Psicóloga sanitaria y coach de salud Asociación para la Diabetes de Tenerife
12 de mayo de 2020

La crisis producida por el COVID 19 ha cambiado radicalmente nuestra forma de vivir y en España hemos permanecido en un estricto confinamiento que se ha empezado a suavizar con la desescalada. Mientras muchas personas cuentan los días para salir con más libertad, otras experimentan miedo y ansiedad ante la idea de exponerse y no son capaces de comenzar a salir, aun tomando las medidas de seguridad oportunas.

Con el **Síndrome de la cabaña** conocemos a un conjunto de reacciones psicofisiológicas que la persona padece por un cambio de entorno, tras un tiempo prolongado de encierro. Este término proviene de principios del siglo XX, cuando cazadores o buscadores de oro del norte de EEUU pasaban meses de invierno en sus cabañas y, tras pasar estos periodos y retomar el contacto social, sentían estrés, ansiedad, tristeza, desconfianza y, sobre todo, **miedo a salir al exterior**. Otros síntomas asociados a este síndrome son: alteraciones del sueño, cansancio, letargo, problemas de concentración, de memoria, desasosiego, frustración, etc.

En el contexto en el que estamos inmersos, siendo conscientes de que existe un riesgo real al exponernos a salir, es normal, incluso adaptativo, que sintamos cierta inseguridad y miedo. **El problema surge cuando esas emociones son muy intensas y/o nos limitan**, en lugar de ayudarnos a convivir lo mejor posible con la situación.

La persona percibe salir de casa como un exponerse al contagio seguro y ve como única opción quedarse en ella, en su "burbuja" particular.

Cualquier persona puede padecer este síndrome pero, suele darse **con mayor frecuencia en las que se consideran más vulnerables** y, dentro de este grupo están especialmente las personas mayores y/o con enfermedades crónicas como la diabetes. A la ADT nos llegan consultas al respecto y no sólo de adultos, también hay niños/as y adolescentes que sienten mucho miedo a salir y, muchas veces, incompreensión por parte de familiares y amigos, lo que complica aún más la situación.



¿Qué podemos hacer?

1. **Identifica y acepta el miedo.** Ser consciente de que sentimos miedo y aceptarlo como válido es el primer paso para afrontarlo de forma saludable.
2. **Expresa tus miedos y preocupaciones.** Poder expresar lo que sentimos y lo que nos preocupa a personas que nos pueden entender y ayudar, permite desahogarnos y recibir apoyo para ir reduciendo nuestro malestar emocional.

3. **Prepárate y planifica la acción:** Para ganar confianza, infórmate en fuentes seguras de las medidas de seguridad a tomar en las salidas y detecta lo que necesitas: la mascarilla, gel hidroalcohólico... Antes de salir planea mentalmente la ruta que harás y piensa en formas de actuar ante situaciones que puedan generarte estrés. Por ejemplo, ensaya cómo saludar al vecino que no lleva mascarilla y se va acercando por la acera con actitud cariñosa.



Contar con recursos adecuados para dar respuesta a situaciones de riesgo ayuda a disminuir el nivel de amenaza que percibimos, aumentando nuestra confianza.

4. **Ve paso a paso:** Para ir ganando seguridad, lo adecuado es ir exponiéndonos poco a poco y comenzar por situaciones que nos generan menos estrés. Por ejemplo, en lugar de intentar ir a dar el paseo de una hora el primer día, sal 5 o 10 minutos y ve tomando nota de la experiencia para estar más preparado/a la próxima salida.

La acumulación de experiencias de éxito va generando confianza en nosotros y más sensación de control.

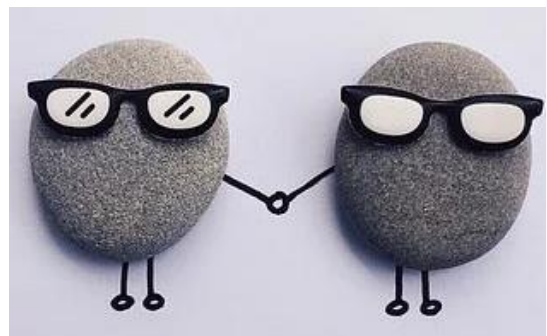
5. **Practica técnicas de relajación antes de salir:** Hacer respiraciones profundas, actuar despacio, concentrados, atendiendo al momento presente y enviarnos mensajes de tranquilidad y ánimo nos hace más fácil afrontar con éxito la situación.
6. **Mantén rutinas:** Para evitar estar demasiado tiempo inactivo/a (en la cama, en el sofá, pasivos ante la tele, móvil...), establece una rutina con horarios para distintas actividades diarias como levantarte, comenzar a trabajar o preparar la comida, hacer ejercicio, conectar

con otros/as, dormir, etc. Eso te dará mayor sensación de control y evitará el cansancio o letargo que puede generar permanecer pasivos en el confinamiento

7. **Busca apoyo profesional en caso necesario.** Si ves que los síntomas persisten o te resultan incapacitantes, no dudes en pedir ayuda profesional. Una intervención a tiempo se asocia a un mejor pronóstico. Recuerda que desde la ADT ofrecemos atención psicológica telemática.

¿Cómo puedo ayudar a alguien con miedo a salir de casa?

En primer lugar, no juzgues, valida su emoción, intenta entenderle y ponerte en su lugar. Muchas veces sus miedos están justificados y criticar a la persona por padecerlos genera más frustración, conflicto y soledad. Muestra comprensión y apoyo para que pueda ir implementando los pasos anteriores sin presionar, poco a poco.



Vivimos una etapa sin precedentes, que nos depara grandes desafíos.

El ser humano ha demostrado tener la capacidad para adaptarse positivamente a situaciones adversas y esta es una de ellas.

Ser compasivos y solidarios con los demás y con nosotros mismos puede transformar una experiencia amenazante en un reto que superar unidos.

