AFRONTAMIENTO DEL MIEDO A SALIR DE CASA.

Tener miedo es algo normal en el ser humano, es una emoción adaptativa, la sentimos cuando percibimos un peligro, y nos ha ayudado a sobrevivir como especie.

Nunca hemos vivido una pandemia ni una situación de estas características, por lo tanto, es normal sentir preocupación, incluso cierto miedo, esto es sano y adecuado para fomentar la precaución.

Actualmente, estamos sumergidos en un plan de medidas de alivio para ir saliendo de la situación de confinamiento que nos ha tenido en casa durante semanas e ir retomando nuestra vida cotidiana.

Salir a la calle será el deseo de todos nosotros, pero quizás, para algunos o para muchos, en algún momento pueda generarle miedo. Y es que llevar tantas semanas confinados puede pasar factura provocando ese miedo a salir o incluso impedir la salida. Nos han dicho durante tiempo que lo más seguro era estar encerrados en casa y ahora nos dicen que podemos ir saliendo, evidentemente, este es un “riesgo” que tenemos que asumir, que se reduce con las debidas medidas de prevención que las autoridades sanitarias nos indican.

Lo verdaderamente perjudicial es cuando ese miedo nos invalida y nos limita teniendo consecuencias en nuestra vida, generando problemas psicológicos como ansiedad, pánico… Cuando se da esta situación, el miedo hará que nos imaginemos las peores consecuencias que puedan ocurrir, anticipándolas en nuestra mente y hará que “nos creamos” que va a ocurrir aquello que tanto tememos.

¿Qué nos puede ayudar?

**Reflexionar** sobre, porque exista una *posibilidad* que pudiera ocurrir aquello negativo que nosotros pensamos, esto no quiere decir que la *probabilidad* de que ocurra sea elevada y cierta, es más, llevando a cabo todas las medidas preventivas y siendo “responsables”, dicha probabilidad, en este caso de contagio de la enfermedad, va a ser muchísimo menor o inexistente.

**Entender** que si somos capaces de “modificar nuestra forma de pensar”, y **sustituir** esos *pensamientos más negativos o incluso catrastrofistas* ( “me va a pasar algo malo”, “ me voy a contagiar y ponerme muy enfermo”, “voy a contagiar a mi familia” ), por otro tipo de *pensamientos más realistas*, más adaptados a la realidad ( “uno puede no contagiarse”, “ uno puede contagiarse y pasar unos síntomas muy leves”, “salir a la calle no implica coger el virus”), vamos a sentirnos emocionalmente mejor, debido a la reducción de la ansiedad y el miedo a abandonar nuestra casa.

**Ir poco a poco**, es lo más adecuado ante la situación de un miedo intenso. Al empezar a salir a la calle hay que hacerlo *gradualmente* para ir manejando y rebajando la ansiedad que se pueda generar. Hacer pequeños acercamientos a la realidad del exterior ( primero, salir a la puerta, después dar una vuelta a la manzana, y así, ir ampliando espacios). Eligiendo cuando, como y con quien queremos salir, lo que sea más cómodo para nosotros. Cada uno tiene sus tiempos.

**Aprender a relacionarnos** de una manera distinta. Esto nos va a costar debido a nuestra propia cultura, porque nunca antes lo hemos vivido, incluso podemos llegar a sentir cierta aprensión a juntarnos con otros. Será necesario mantener la distancia física entre personas, pero eso no quiere decir que haya distancia social, ya que, más que nunca, tenemos que dar muestras de cariño, empatía y comprensión, aunque no sea como antes, con un beso o un abrazo físico, sino virtual y usando un lenguaje amoroso y palabras amables.

**Todos nos adaptaremos** a esta nueva situación, porque el ser humano a lo largo de su evolución, ha demostrado capacidad de adaptación a los cambios que se han ido generando.

Es muy importante y de gran ayuda **hablar de lo que nos pasa y como nos sentimos**, bien para normalizar esas reacciones y ver que no somos los únicos que sentimos temor y preocupación por salir, o bien, para buscar ayuda en caso de ser necesaria.

Es esencial recordar que las personas que por enfermedad tengan una mayor vulnerabilidad, han de seguir rigurosamente las medidas para evitar el contagio, así como, las personas con las que conviven.

Recuerda que un poco de miedo nos puede ayudar a ser más precavidos pero, no hay que dejar que este nos invada de tal manera que no nos deje avanzar, hay que ir dando pasos hacia adelante desde la **responsabilidad con nosotros mismos y con toda la sociedad.**

Vivamos la vida.