

HABLEMOS SOBRE EL *Síndrome de la cabaña*

Cuando se estableció que teníamos que quedarnos en casa para protegernos, la mayoría de las personas entraron en estado de ansiedad ya que perder contacto con el mundo exterior, no ver a sus seres queridos y dejar viajes, restaurantes y salidas les parecía imposible. Después de un tiempo de tener que cambiar la rutina, es normal que el cerebro se acostumbre y encuentre una mayor estabilidad.

Continúa leyendo en nuestras siguientes publicaciones...

El "síndrome de la cabaña"

se da cuando la sensación de estabilidad en casa se convierte en una conducta obsesiva, sintiéndose más seguro en casa y teniendo miedo de salir al exterior y a contagiarse.

Este nombre viene derivado del inglés "cabin fever", las personas tenían que pasar mucho tiempo en sus cabañas durante el invierno y por lo tanto generaban sentimientos de ansiedad y depresión, entre otros.

Continua leyendo en nuestras siguientes publicaciones...

Cualquier *persona es vulnerable* de padecer el síndrome de la cabaña.

Los *síntomas comunes* son: dificultad para concentrarse, mala memoria, nerviosismo, síntomas depresivos y ansiosos, sensación de enjaulamiento, frustración, angustia, miedo, no tener ganas de hacer nada, dificultad para realizar tareas cotidianas, no querer salir a realizar actividades necesarias (como el super), miedo a retomar la rutina fuera de casa, miedo a tener contacto con la gente, entre otros.

Continúa leyendo en nuestras siguientes publicaciones...

TIPS PARA EVITAR EL *Síndrome de la cabaña*

1

Retomar progresivamente las actividades que se realizaban en la vida cotidiana, empezando por la actividad que genere menos ansiedad.

2

Diseñar una rutina con horarios.

TIPS PARA EVITAR EL *Síndrome de la cabaña*

3

Planificar actividades a futuro que impliquen salir para no tener miedo al exterior.

4

Realizar actividad física para evitar la inactividad y generar sustancias positivas en el cuerpo.

TIPS PARA EVITAR EL *Síndrome de la cabaña*

5

Mantener el contacto por medio de redes sociales y llamadas para evitar desconectarse del exterior.

6

Reflexionar sobre las emociones que se estén sintiendo, ya sean positivas o negativas.

TIPS PARA EVITAR EL *Síndrome de la cabaña*

7

Cuando ya se pueda salir hacer las salidas de manera gradual para irse acostumbrando a la nueva normalidad.

8

Respetar y seguir los protocolos de seguridad cuando haya que retomar actividades, esto genera de cierta forma una sensación de protección contra el virus.

TIPS PARA EVITAR EL *Síndrome de la cabaña*

9

Buscar ayuda profesional si se tiene la
sensación de que no se está
pudiendo con esos
SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Recuerda que es normal sentirse
abrumado y con miedo,
nunca antes se había vivido
este tipo de pandemia en donde
todos hemos estado encerrados.

Es bueno cuidarse
del exterior, pero no hay que llegar a
un extremo en donde nos desconectemos de
todo lo que nos gustaba y de
nuestros seres queridos.