

Cosas que nos están ayudando a llevar mejor el confinamiento

Estas líneas son el resultado de poner en común las cosas que nos están sentando bien a parte de los integrantes del grupo de escucha de voces que viene funcionando desde hace más de dos años en la ciudad de Granada. No son consejos. Lo que le viene bien a alguien no tiene por qué venirle bien a otra persona. Lo que se ha intentado con ello es colectivizar recursos, poner palabras a las prácticas que nos están haciendo el confinamiento más llevadero. ¡Salud y fuerza!

Tener pequeñas rutinas y horarios, que aunque me cuesta cumplir, si no lo hago luego me siento peor. Por ejemplo para mí son claves los horarios de las comidas puesto que me ayudan a repartir el día por fragmentos más controlables que si trato de abordar el día entero.

Dormir bastante y mantenerme en la cama algunas horas tratando de no pensar en nada aunque no pueda dormir más.

Estar en contacto con las personas a las que quiero me ayuda a reducir la incertidumbre sobre si estarán bien o mal. A veces, uso videollamadas en lugar de llamadas normales para poder ver la expresión de la cara de mis seres queridos. Por otra parte, me ayuda no estar todo el día pendiente del móvil, solo en los momentos que me establezco para ello.

Planear rutinas de ejercicios sencillos que me ayudan a activarme y que suelo cerrar con un baño de agua caliente bastante largo.

Mantener la mente ocupada, escribir, leer o estudiar algo me cuesta mucho pero me siento bien.

Hacer manualidades con un horario fijo. Repartiéndolas en los días para que no se me acaben los materiales.

Poner música de canciones que me hacen sentir cosas bonitas y cantarlas, aunque lo hago cuando estoy sola y nadie me ve puesto que no canto bien y me da vergüenza.

Acariciar y sentir al gato cerca. Me lo suelo llevar a la cama para descansar, puesto que sentir su presencia me tranquiliza.

Tener precaución cuando salgo de casa (lavarme las manos, dejar los zapatos en la puerta, cambiarme de ropa...) y tratar de limpiar las cosas que entran de fuera de casa como la compra me ayuda a controlar la idea de que vamos a enfermar y nos van a aislar.

Limitar las noticias a lo justo y necesario me ayuda a no incrementar mi alarma

No priorizar mis deseos o necesidades. No observarme demasiado a mí mismo. Si en mis pensamientos yo soy el centro, paso a otra cosa.

No centrarme en lo que siento, sino en lo que hago o dejo de hacer.

No iniciar procesos de introspección. No analizarme.

Afrontar los días de uno en uno. Ir de 24 horas en 24 horas para no comenzar a dar vueltas a la cabeza sobre el futuro.

Leer. En papel (no en pantalla) y cosas ajenas al tema del virus. Estoy leyendo una novela histórica sobre Granada. También cómics, que con los dibujos también son más sencillos de entender.

Cosas que nos están ayudando a llevar mejor el confinamiento

Comer bien. Pero también dándome pequeños caprichos de tanto en tanto... una pizza, una torta de aceite y azúcar, unos flanes...

Estar pendiente de la gente que conozco con problemas de salud mental. Escribirles, llamarles, hacer audios... compartir las herramientas que conozco. Hacerlo con cierta rutina cotidiana, con compromiso (que no sacrificio), con independencia de que no me apetezca o esté cansado.

Atender a las necesidades de la persona con la que vivo, cuidarla, darle sorpresas en mitad de la rutina de la cuarentena (una comida especialmente rica, buscar esa película que quería ver, etc.), hacerle el confinamiento lo más llevadero que esté en mi mano.

Aprender de personas que han pasado por crisis varias... droga, encierros psiquiátricos, desahucios, problemas financieros, enfermedades graves, etc.

Compartir las películas o series que me han gustado y me han servido de evasión.

Pensar en cosas que voy a hacer cuando esto pase, cosas concretas y realizables: arreglarme la rueda de una vez por todas, hacer una ruta en bici, visitar a ese amigo que hace demasiado que no veo.

Preguntar a mis vecinos si puedo echarles un cable en algo.

Intensificar el contacto (aunque sea a distancia) con todas esas personas de mi vida que sé que están pasando estos días completamente solos.

Observar mis macetas, el trozo de cielo que veo, los gatos con los que me cruzo al tirar la basura... La vida sigue siendo la hostia con independencia de lo que nos pase a los humanos.

Preocuparme por toda la gente que tengo en Madrid, especialmente quienes están trabajando en hospitales.

Explorar nuevos campos musicales. Visitar el canal que ha hecho un amigo donde va subiendo enlaces de discos y bandas.

Dormir bien.

Cocinar.

El ordenador me quita muchas horas de aburrimiento.

La música.

Hacer pesas me relaja mucho.

También hacer ejercicios de respiración durante un rato es agradable y en general, técnicas de relajación como sofrología o mindfulness, hacer ejercicio en

general, andar como ejercicio físico por ejemplo lo llevo haciendo mucho tiempo.

La música la llevo escuchado hace mucho tiempo, años, llevo dos días que estoy escuchando música cantada en español y creo que pienso menos y me fijo más en la letra que con canciones en inglés.

Antes que hacer ejercicio, limpiar. Es más útil y se queman muchas calorías.

Poner el friegaplatos, poner la lavadora.

Desde que estamos encerrados me estoy levantando cuando sale el sol y me acuesto sobre las 12:00 de la noche, y bueno eso es para no tomar somníferos, me mandaron uno pero prácticamente no lo tomo, lo que hago es que sobre todo si no puedo dormir me espero una hora o hora y media y si no me he quedado dormido, cosa que no suele pasar, pues me tomo el somnífero, bueno y el rivotril (benzodiazepina / ansiolítico), pues desde hace bastante tiempo he decidido que es un último recurso.

Ir todos los días a comprar.

Andar por el piso.

Cocinar me gusta.



Cosas que nos están ayudando a llevar mejor el confinamiento

Echarme perfume porque me da vida.

Hablar con compañeros de Sapame (asociación de salud mental en primera persona de Granada).

Sigo trabajando.

Hablo con amigos que normalmente no tienen tanto tiempo

Estoy escribiendo.

Lo primero del día es pensar cómo lo voy a organizar: qué tiempo voy a emplear hoy para el trabajo de casa (limpiar, cocinar...), para los otros trabajos (o el estudio o el activismo...), el autocuidado (ejercicio físico, meditación...) y el descanso (verme una peli, leer una novela...).

Mantener una higiene del sueño poniéndome horarios para ir a dormir y para levantarme, asegurándome de intentar descansar las suficientes horas.

Hacer rutinas de higiene personal que me hagan sentir limpia y bien conmigo misma y mi cuerpo (ducharme todos los días, lavarme siempre los dientes después de comer...).

Un par de horas antes de irme a dormir, no mirar mensajes de

whatsapp, ni correos, ni noticias... También intento no tener conversaciones serias, o ver pelis o series o leer cosas que estimulen mi pensamiento, si no hacer cosas que me relajen y me ayuden a desconectar.

Movimiento espontáneo. Me pongo en una habitación donde esté sola, pongo música y me muevo tal y como me lo pide el cuerpo. No intentando bailar bien. Simplemente, pongo atención a qué movimientos me son más placenteros hacer.

Encender un incienso y tumbarme cómodamente a respirar centrando mi atención en el olor y en buscar que mi cuerpo descanse.

Salir a la ventana o a la terraza a sentir el aire en la cara. Cierro los ojos y ahí me quedo un ratito.

Atender únicamente a información contrastada sobre el coronavirus. Salirme de los grupos de whatsapp donde no se respete esto.

Trato de poner en suspensión todos los pensamientos catastróficos que me vienen por la noche, si al día siguiente, de día, lo pienso igual, ya veo qué hacer.

Dejar de pensar en mí, en lo que me está pasando a mí, en mi angustia, en el miedo que me da que le paso algo a la gente que quiero, en el futuro...

Centrarme en el presente y pensar en maneras de poder contribuir, de aportar a la comunidad, de cuidar a la gente que quiero.

Limpiar sin caer en la obsesión. Me he puesto unos mínimos «razonables» que cumplo todos los días.

Buscar principio de realidad cuando tenga dudas de si el miedo que tengo es «razonable» o no.

Preguntarle a una persona en quien confío si eso que estoy pensando y que me está causando temor y/o angustia lo ve como yo o no. En mi caso es mejor que lo haga por el día, ya que de noche, puede que por mucho que confíe en ella, sus palabras no me sirvan. Necesito agarrarme a ellas antes de estar ya metida en bucle.

Encender una vela. No soy creyente. Pero el caso es que me calma encender una vela y pensar al hacerlo en la gente que amo. Me ayuda a sentirme conectada a ellos por algún hilo invisible en estos momentos en los que me encuentro tan separada y lejos de ellas.

Usar tapones para dormir. No los uso normalmente, pero estos días he descubierto que la sensación de aislamiento que me proporciona el tenerlos puestos me hace sentir como en una especie de burbuja y me ayuda a sentirme a salvo.