EL IMPACTO EMOCIONAL E ESPIRITUAL DE LA PANDEMIA

**COVID-19- INTRO/RESUMEN**

El Corona virus es el séptimo de su categoría con antecedentes que se llama SARS origino en la China en el 2002 y MERS origino 2012 en Asia en Arabia Saudita que son todos virus de problemas respiratorios. El Corona virus Afectan los niños muy leve (un pequeñito catarrito y como mucho una leve fiebre) porque su sistema inmunológico es diferente que el del Adulto. Por eso los niños regresan a su escuela regular en Agosto y hasta ahora los médicos no recomiendan vacunar a los niños. En el futuro esperamos que se desarrolle aún más virus

**PORQUE EL COVID NOS A IMPACTADO DIFERENTES QUE SUS ANTECEDENTES**.

El covid es un virus. Pero fue introducido como una pandemia. La palabra pandemia significa una epidemia global. Que significa un nuevo virus q se ha manifestado q no se conocía antes y que se ha regado en una gran área. En este caso mundial. Pero nuestra reacción a la pandemia no has sido solo física si no también emocional.

Nuestras fuentes de información en las cuales hemos confiando han sido confusas. El sistema/agenda político, la organización de salud CDC- (Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades), las redes sociales, (twitter, Facebook, etc), las programaciones de TV, el concepto de “noticias falsas”, y en general la censura de los medios. Esto ha resultado en confusión, división, y temor.

* Familias dejándose de hablar por elección presidenciales o idea políticas.
* Las agendas promovidas por un sistema polito/social. Las violencias.
* El Aislamiento de nuestras familias y o los roles de la familia y/o nuestras amistades/red de apoyo ausente por la pandemia.
* El impacto en la salud mental de todos
* El impacto financiero/económico.
* El susto/ansiedad/temor por los factores indicando causó falta de confianza en el sistema de medicina.

Aun hasta hoy muchos de los reportes del viro se comunican con gran aprehensión y miedo y no refleja con la estatistas del hospital local. Los hospitales en Miami tienen un número extremadamente bajo de personas con corona. Y las medicinas e intervenciones son muy simples y eficaces. Más y más se espera q vamos a vivir en un país donde el temor y la desconfianza desafortunadamente va a incrementar.

**DESAJUSTADAS DURANTE LA PANDEMIA**

La falta de control causa estrés

Tipos de Estresas que hemos pasado;

* + Falta de confianza en la Autoridad (el Gobierno y/o CDC)
  + Aislamiento extensivo
  + Frustración y aburrimiento
  + Perdida Financiara
  + Falta de Control
  + Insomnia
  + Disrupción del diario (día Cotidiano)
  + Aumento de estrés en general

**PERDIDAS/ DUELOS DURANTE LA PANDEMIA**

Un sentido de perdida. Perdidas (seres queridos, persona, cumpleaños, evento e idea de seguridad)

7 ETAPAS DE DUELO

1-NEGACIÓN - La noticia de la muerte de una persona/cosa/concepto genera una reacción de negación, se activa un mecanismo de defensa ante el dolor y la persona se dice a sí misma que lo ocurrido no es verdad.

2- CONFUSION - La cantidad de emociones negativas que invaden generan mucha confusión. La persona se cuestiona, piensa en lo que no hizo y todo se distorsiona.

3-  IRA Y ENOJO - Todo lo anterior va a desembocar en un sentimiento de mucha rabia porque el ser querido/concepto/cosa se ha ido, porque es injusto y la persona acaba, incluso, culpándose a sí misma.

4-DOLOR Y CULPA- La culpa invade pensando en que hacía tiempo que no se visitaba a la persona fallecida, o que perdió yeimpo en …y que quedaron muchas cosas pendientes por decirle.

5-TRISTEZA- Una etapa delicada que si no se cuida puede desembocar en la depresión. Es vital que se entienda que es normal sentirse mal por la pérdida sufrida, que hay que permitirse sentir dolor y que esa tristeza va a pasar en cualquier momento sin darse cuenta.

6-ACEPTACÍON- Llega un momento donde se comienza a aceptar que esa persona/concepto/cosa se ha ido. Se nota el vacío, se entiende que no va a regresar y, aunque sigue siendo muy doloroso, es más real la situación. Es momento de pensar en qué hacer.

7-RESTABLECIMIENTO- Con la realidad enfrente, se necesita tomar acciones que pasan por cambios en las rutinas, buscar actividades que ocupen el tiempo, pensar en lo que gustaría hacer para sentirse pleno y bien consigo mismo, porque lo que no hay que olvidar es el derecho a seguir viviendo y a ser feliz.

**EL CEREBRO; EL SISTEMA LIMBICO**

Pandemia interrumpió nuestra Ilusión de seguridad

Covid nos ha presentado una situación tensión que hemos sostenido por largo plazo y el problema es q el enemigo es invisible.

La tensión causa una fatigue o sentido de exhausto que produce un trauma de largo plazo.

El trauma ha sido severo y crónico

La inseguridad/EL no saber causa pensamientos intrusivos y memorias involuntarias resultando en ansiedad.

Durante Covid La ansiedad q las persona sintieron fue de 35% de la población a 60% de la población.

Muchos de nosotros sentimos la ansiedad otros el trauma de PTSD (Trastorno De Estrés Postraumático).

Cuando una ha tenido algo que le causa ansiedad hace q las cosas que antes le preocupaba o afligía venga su conciencia. Causa síntomas de traumas pasados

Eventos traumáticos prolongados producen una reacción de alarma. Esta alarma desajusta nuestro sistema neurológico y causa alteraciones. Afecta el sistema límbico que es encargado de regulariza las emociones. Esta área tiene una función importante en aprendizaje y memoria.

Hipotálamo-regularizar sed y apetito dolor y placer, satisfacción sexual, ira y agresividad. También la presión arterial, la respiración, y la excitación derivadas de nuestra emociones

Hipocampo-procesos mentales relacionado con memoria y aprendizaje. Memorización de experiencias y la recuperación de recuerdos.

Amígdala- Las respuestas emocionales aprendidas. Que produce miedo ahora y en futuro.

Corteza Orbito frontal Role importante de aplicar los impulsos irracionales. Encargada de planificación y creación de estrategias.

Aquí esta los problemas Dementa, Ansiedad Epilepsia, Trastorno Afectivos, Autismo

“El sistema límbico tiene un papel fundamental en las respuesta fisiológicas ante ciertos estímulos a los cuales nos vemos expuestos y que nos provocan emociones como el miedo, la alegría o la ira. Por ejemplo ante una situación q nos provoca miedo nos mantiene alerto. Los órganos están conectados al sistema nervioso que entonces controla nuestro estado anímico como nuestro sentimos y como actuamos. En otras palabras Causa más probabilidad de ansiedad, irritación y miedo.

Lo que Dios creo para una alarma monetaria, prolongada causa un fracaso en el sistema resultando en imprudencias, irritabilidad, hipervigilancia respuesta de sobresalto exagerada, alteraciones de concentración alteraciones de etc…

**LA BELLEZA Y FRAGILIDAD DE NUESTRA VIDA. LA VULNERABILIDAD ES UN INSTRUMENTO MUY PODERESOS.**