

**Teleconferencia COVID-19: Cuidando su Salud Mental**

30 de abril de 2020

Panelistas:

- Dr. Don MacMannis , Ph.D. Director clínico, Instituto de terapia familiar del condado de Santa Bárbara
- Dra. Alice Gleghorn , PhD, Directora del Condado de Santa Bárbara, Departamento de Bienestar del Comportamiento
- Sevet Johnson, PsyD , MA, MFT, Director del Departamento de Salud Mental del Condado de Ventura

Abreviaturas / Acrónimos:

AA = Alcohólicos Anónimos

NA = Narcóticos Anónimos

SBC = Condado de Santa Bárbara

VC = Condado de Ventura

Introducciones

Senadora Jackson: Gracias por acompañarnos en nuestro sexto Ayuntamiento . Sabemos que hacer frente a la pandemia es muy desafiante para todos nosotros, ya sea que viva aislado o se sienta abrumado con más deberes en el hogar, como cuidado de niños, educación y otras responsabilidades, o se sienta estresado debido a los impactos económicos. Sabemos que las órdenes de quedarse en casa han resultado en un aumento de delitos en el hogar de varios tipos, lo cual es una gran preocupación para nosotros. El contacto reducido con los trabajadores que tienen el mandato de denunciar tales delitos cuando se enteran de ellos significa que debemos trabajar juntos. Gracias a nuestros panelistas por compartir los recursos disponibles para nosotros. Debemos continuar ayudando a nuestros amigos y familiares y cuidando de nosotros mismos.

Asambleísta Limón: Estamos en la semana 6 de quedarnos en casa. Entendemos los sentimientos de ansiedad e inquietud, especialmente cuando anticipamos cuándo las cosas volverán a la normalidad. Sabemos que es importante para nosotros tener una discusión sobre los elementos en el hogar y los sentimientos que todos hacemos malabares. Esta es una oportunidad para escuchar a los expertos en estas áreas, y quizás nos brinde un conjunto de herramientas útiles. Estamos en funcionamiento y seguimos trabajando para ayudarlo. [No dude en hacer un seguimiento con mi oficina a través de mi sitio web y haga clic en el enlace del coronavirus .](#)

Congresista Carbajal: Buenas tardes a todos, gracias por acompañarnos. Gracias a nuestros expertos en salud mental de SBC y VC que están aquí para ayudarnos a responder nuestras preguntas relacionadas con la salud mental individual y de nuestra comunidad. Es un momento muy desafiante para el estado de nuestra salud mental. Hasta la fecha, a nivel federal que hemos tenido 4 paquetes de estímulo, incluyendo los últimos \$ 2,2 billones de dólares de la Ley y, recientemente, el 3 de abril CARES rd, el \$ 484 mil millones de dólares Programa de Protección del cheque y la Ley de Mejora de Salud. La Ley CARES, que proporciona \$ 425 millones de



dólares para el abuso de sustancias y los servicios de atención médica, para aumentar los servicios de salud en todo el condado, incluidas las clínicas de salud conductual, la prevención del suicidio y la respuesta a emergencias. Se asignaron \$ 45 millones de dólares para servicios de prevención de violencia familiar y para prevenir y responder a la violencia familiar y doméstica, incluidos los servicios de apoyo y cuidado de niños.

Don MacMannis , Ph.D. Director clínico, Instituto de terapia familiar del condado de Santa Bárbara

- No solo tenemos la amenaza de COVID, sino también una inmensa dificultad financiera . Hay mucho entender sobre el estrés y todos responden de manera diferente. Algunos pueden sentirse ansiosos, deprimidos, enojados, retraídos y más. Una de mis especialidades es aplicar la investigación cerebral más reciente a la crianza de los hijos, a familias, parejas e individuos. No es dos productos químicos que se emiten con el estrés: el cortisol y la adrenalina.
- Aquí hay una metáfora para darnos un contexto: imagina que nuestra comunidad se acaba de recuperar del fuego y vemos que hay una tribu guerrera al otro lado de las montañas. Si esto fuera hace 100,000 años, estaríamos mental y físicamente preparados para pelear. No podemos hacer eso, tenemos respaldo químico en nuestros cerebros en función de estar encerrados.
- Dos formas de lidiar con el estrés: 1) expresar, lo que significa salir a hacer ejercicio, hablar o comunicarlo de manera constructiva. Hay videos divertidos que resumen nuestras emociones. Hay una parte de nosotros que se siente enojada por este ataque, por lo que está sucediendo en este momento. Eso está bien, porque es la diferencia de lo que realmente queremos y de lo que es. Al expresar algo de esa frustración, eso es algo muy útil. Realmente creo en el poder y el beneficio de la expresión al hablar sobre cómo podemos estar allí el uno para el otro.
- Relajación. La mayoría de las personas son conscientes de la atención plena, la meditación, las técnicas de respiración, la calma. Idealmente en términos de una secuencia de cómo lidiamos con el estrés, hacemos cosas que son expresivas, y luego tratamos de encontrar nuestro centro, luego plantamos una semilla para el pensamiento positivo.
- Otra cosa sobre la inclusión de la investigación del cerebro que nos informa sobre estas cosas es que los sentimientos quieren salir. Cuando tenemos sentimientos en el interior, no queremos volcar nuestros sentimientos en los demás, hacer que los demás se sientan víctimas, etc. Lo que podemos ofrecernos es que si me siento comprendido por lo que estoy pasando, entonces ese es un paso importante para reducir el nivel de cortisona y adrenalina que atraviesa mi cuerpo. La comprensión, la empatía es importante. La conclusión es darnos la oportunidad de expresar lo que sentimos y de que los demás nos entiendan.

Alice Gleghorn, PhD, Directora del Condado de Santa Bárbara, Departamento de Bienestar del Comportamiento

- Quiero volver a algo que dijo el Senador, este es un período de tiempo en el que VC y SBC tienen ambos un estado muy especial. Hemos estado expuestos repetidamente a situaciones de desastre y emergencia que han tenido impactos duraderos en los miembros de nuestra comunidad. Hemos perdido familiares y amigos, hemos experimentado cenizas cayendo del



cielo día tras día, preocupaciones de evacuación y ansiedad, etc. Esto nos coloca en un lugar especial, ambos somos más sensibles al próximo desastre emergente pero también un poco más resistente porque hemos superado desastres anteriores.

- A medida que nos enfrentamos al aislamiento social y a medida que surgen diferentes formas de hacer frente a este desastre, puede sentir algo así como un eco. Personalmente, cuando uso máscaras, recuerdo el período de un mes en el que usé una máscara todos los días durante el incendio de Thomas. Estamos experimentando lo que el resto del mundo está experimentando durante COVID-19, pero tenemos un poco de estrés postraumático debido a nuestros propios desastres regionales. Esto nos da un poco de resistencia en esta situación, porque nos hemos ayudado mutuamente y lo hemos superado. Como resultado, hay más ventaja para nosotros en esta situación. No es de extrañar por qué nos sentimos nerviosos, sintiendo que hemos perdido el control, enojados, con este desastre. También tenemos un poco más de miedo a lo desconocido relacionado con el virus, y lo poco que se sabe al respecto. Es posible que tengamos sentimientos de abandono y soledad debido al aislamiento social. Muchos de los apoyos sociales que teníamos anteriormente, como iglesia, gimnasios, clases, todas esas cosas están cortadas.
- Pero también es un momento en el que hemos podido utilizar nuevas herramientas para mantenernos conectados: grupos de zoom, redes sociales, FaceTime, Skype, más. En algunas comunidades o vecindarios, los vecinos se reúnen en un momento determinado y dejan salir sus frustraciones. Es importante que todos recuerden que los sentimientos que tenemos son normales, es una respuesta normal a una situación anormal. Parte del problema para nosotros, aunque se siente como un eco del último desastre, parece que sigue y sigue. Nuestra respuesta típica de lucha contra huida, son reacciones cortas y rápidas a situaciones estresantes y esto simplemente continúa.
- ¿Qué podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos dadas nuestras limitaciones? Debes salir y hacer algo de ejercicio, cuidarte y ser consciente de lo que estás consumiendo. Recuerde tener en cuenta lo que está haciendo para hacer frente, y qué formas son más inútiles o insalubres. Encontrar formas de distanciarse de las noticias angustiosas: tome un descanso de la televisión o la radio. Las cosas no están cambiando tanto, y mucho de lo que estás viendo es especulación. Apágalo. Limite su consumo de noticias. Enciende tu música favorita, baila, canta. Comuníquese con los demás, ayude a su vecino, modele un buen comportamiento alejándose socialmente y usando una máscara. Anote su experiencia, sus sentimientos, ayuda a aclarar sus pensamientos. Contacta a un viejo amigo. También tenemos aplicaciones y guías en línea que ponemos a disposición de nuestras comunidades, está disponible a través de nuestro [sitio web](#) y se publicará pronto.

Svet Johnson, PsyD, MA, MFT, Director del Departamento de Salud Mental del Condado de Ventura

- En este momento, oyentes, estamos todos en casa. Si bien tenemos este tiempo en casa, tenemos opciones. Ya sea que lo sepas o no, estamos construyendo hábitos de muchas maneras. Posiblemente podría conducir a malas elecciones. En este momento tenemos que tomarnos el tiempo para cuidarnos, y realmente mirar las opciones que tenemos. Las cosas que hacemos ahora podrían convertirse en hábitos a largo plazo. Dependiendo de las elecciones que hagamos, estos podrían ser buenos o malos hábitos que serían difíciles de romper en el futuro.



Hágase estas preguntas:

- ¿Estoy comiendo más seguido?
 - ¿Qué tipo de comida estoy comiendo?
 - ¿Estoy haciendo ejercicio con la frecuencia que necesito?
 - ¿Estoy pasando tiempo de calidad con mi familia?
 - ¿O estoy desconectando mi teléfono o en línea?
 - ¿Estoy bebiendo más alcohol? ¿O estoy usando sustancias que son ilegales?
- A medida que piense más, considere qué hábitos desea fomentar y fomentar mientras se queda en casa. ¿Puedes empezar a hacer ejercicio? ¿Comienza a leer un buen libro? ¿Podrías tener una noche de juegos familiares? ¿Alguna receta nueva que quieras probar? ¿Puede registrarse con alguien por teléfono / video?
 - Estas son elecciones simples que puede hacer que serían buenos hábitos con el tiempo. Queremos desarrollar hábitos que nos ayuden. En Ventura y Santa Bárbara, hemos pasado por tantas cosas difíciles en el pasado reciente, y todo esto parece una reminiscencia y nos lleva de nuevo a la pérdida de ingresos, hogares, miembros de la familia. La esperanza también se mencionó anteriormente. Un buen lugar para comenzar a fomentar ese sentimiento es un diario de gratitud. Escriba en él todos los días, de cinco cosas por las que estoy agradecido. Lo que la investigación ha encontrado es que cuando comienzas a buscar cosas que son positivas, que te traen alegría o que estás agradecido. Con el tiempo, comienzas a notar más cosas positivas en tu vida por las que estás agradecido. Puede hacer tu día o semana. Cosas simples que elevan su esperanza, su alegría aumenta. Es una gran práctica comenzar y aferrarse, a medida que avanzamos en este largo viaje de recuperación. Hay clases de acondicionamiento físico ofrecidas por varias organizaciones / grupos que no tienen costo. Aproveche esos y los beneficios para la salud mental y física que trae.

Preguntas y Respuestas

P: Para padres con hijos. Soy un psicólogo que actualmente ejerce en las escuelas. Mi esposo es médico de urgencias. Tenemos 3 niños de 2 a 7 años. Como profesionales y padres, estamos alarmados por los efectos que estos cierres y órdenes de quedarse en casa tendrán en nuestros hijos en todo el estado. Especialmente cuando regresen a la escuela con suerte este otoño. ¿Qué se puede hacer ahora para mitigar el efecto en nuestros hijos?

MacMannis : Siento por el psicólogo. Todos estamos luchando con esto, especialmente con la pregunta de qué sigue. Personalmente, he estado practicando permanecer en el momento ahora y no estar tan orientado hacia el futuro, a lo que estoy más inclinado. Hay un artículo reciente en News Press que habla sobre lo que podemos enseñar a los niños en este momento a expresarse y sus diversas emociones, resolver conflictos entre sus compañeros. Es una oportunidad para sentarse y usar lo que se llama un kit de reparación. También tengo algunas canciones que figuran en el artículo. Hay mucho que se puede hacer. A veces los padres descuidan sus necesidades como pareja. Lo que sabemos es que en el cerebro, hay neuronas espejo que hacen que nuestras emociones sean infecciosas. Un error que los padres hacen a veces es centrar tanto la atención en sus hijos que descuidan su relación con su cónyuge. Lo que saca lo mejor de todos es



tener una relación de 5 a 1 de interacciones positivas a todas neutras / negativas .
¿Cómo están, como pareja, en el 5 a 1? ¿Cómo se nutren el uno al otro?

Gleghorn : Es una de esas áreas donde las experiencias pasadas nos hacen estar mejor preparados. Hemos hecho tantos primeros auxilios psicológicos en respuesta a los desastres locales que hemos tenido en los últimos años que el personal y los padres han recibido mucha capacitación sobre cómo hablar con sus hijos sobre estas emergencias y brindarles apoyo emocional. Hay más enfoque en esto en todo el estado sobre cómo las escuelas pueden obtener esta capacitación. Esta es un área donde nuestros condados pueden obtener más información sobre cuándo llevamos a nuestros hijos a la escuela.

Johnson: Como madre de un niño de primer grado, entiendo lo difícil que es hablar con sus hijos acerca de una pandemia que provoca emociones crudas y tiene una línea de tiempo tan poco clara de cuándo las cosas volverán a la normalidad. Reserve tiempo para cada uno de sus hijos, uno por uno. Deben ser validados para lo que sea que estén sintiendo, deben tener ese espacio seguro con sus padres. Recomiendo incorporar un poco de relajación o tiempo de meditación en su rutina diaria. Esto es justo antes de acostarse en mi casa. Estoy de acuerdo con el Dr. Gleghorn , tenemos consejeros escolares que todavía brindan telemedicina y realizan registros para los estudiantes que se han inscrito y necesitan estos servicios. Están haciendo talleres para apoyar la salud mental de nuestros estudiantes que están disponibles para atender esas necesidades. Sé que en VC ya estamos teniendo esas discusiones sobre cómo será el próximo año escolar.

MacMannis : En la época del miedo nuclear, se produjo un estudio que, si es posible, haga que hagan algo. Pregúnteles cómo les gustaría ayudar o conectarse con otros, pídale que dibujen y compartan, que participen en una acción, que se sientan felices y no tan inmovilizados.

P: ¿Existe alguna forma de asistencia de salud mental para quienes no tienen seguro de salud?

MacMannis : en SBC, el [Instituto de terapia familiar](#) tiene una clínica de bajo costo . También ofrecen servicios en español.

Gleghorn : El [equipo de bienestar comunitario](#) en Santa Bárbara también ofrece servicios.

Johnson: la [Agencia de Atención Médica del Condado de Ventura](#) es un proveedor de redes de seguridad, por lo que, independientemente del estado del seguro, si tiene un trabajo o no, nuestros servicios están disponibles para usted.

Limón: Quiero que los oyentes sepan que la asistencia puede venir en forma de una referencia a un programa o tal vez una reunión virtual en línea, ¿es correcto?

Johnson: si.

P: Muchas personas luchan con adicciones y recuperación. ¿Qué recursos están disponibles para el asesoramiento en línea en privado o en grupo? Muchas reuniones de NA y AA han



sidó suspendidas.

Gleghorn : Hay reuniones virtuales en línea para NA o AA. Llame a la oficina regional para NA o AA y tendrá un contacto 24/7 disponible. Hay maneras fáciles de mantenerse en contacto para ese tipo de grupos de apoyo.

P: Mi padre tiene más de 70 años y su hermano tiene cáncer y se está deteriorando rápidamente. Planeamos que visitara a su hermano. Mi padre entiende las circunstancias, pero no le facilita más el no estar con su hermano y despedirse por teléfono. No podemos realizar servicios funerarios tradicionales a pesar de que esta no es una muerte relacionada con COVID-19. ¿Qué pueden hacer las personas durante este tiempo en el que no podemos unirnos para hacer frente y llorar estas pérdidas?

Gleghorn : Ese es un desafío muy difícil para aquellos que sufren dolor, pero también para aquellos que están atravesando hitos importantes. Las personas han sido muy creativas para mantenerse conectadas, pero es el momento de hacer algo diferente y luego regresar a las tradiciones habituales cuando el tiempo lo permite.

MacMannis : Entiendo la ira y la frustración de no estar físicamente presente. Aquí es cuando aprovecho esta oportunidad para educar a las personas sobre los beneficios del llanto. Cada uno de nosotros tiene una manera de llorar para expresar sus sentimientos, y hacer que alguien nos acompañe, ya sea en nuestro hogar, por nosotros, en línea o por teléfono. Hay toxinas en las lágrimas que estás llorando. Los sentimientos quieren salir, y en cualquier momento que podamos brindarles a las personas el apoyo para hacerlo, sería genial.

P: Sigo diciéndole a mi hijo de 4 años que debemos quedarnos en casa, no podemos ir a la casa de la abuela, no podemos ir a la escuela, no podemos ir al parque. Hace poco me di cuenta de que probablemente no explicaba muy bien la situación. ¿Dónde empiezo a ayudar a mis hijos a comprender esta pandemia? ¿Cómo puedo estar allí para apoyarlos emocionalmente? ¿Hay ciertas señales de las que debo tener cuidado para ver si ella está haciendo frente bien?

MacMannis : El problema con los niños es que pueden hacer preguntas amplias y los padres pueden cometer el error de entrar en el contenido. Realmente lo que está sucediendo, es que los sentimientos están impulsando sus preguntas . Para aprovechar sus sentimientos es donde quiere ir como padre, en lugar de ir a pensar. En términos de signos de comportamiento que son difíciles de responder, los niños pueden retroceder, pueden actuar más jóvenes de lo que realmente son , los niños pueden perder su entrenamiento para ir al baño, pueden enojarse con sus compañeros y más.

Johnson: Cómo entregar información a los niños también es muy importante. Cuando sigas diciendo "No podemos hacer esto y aquello", adjúntalo a algo como:
"No podemos visitar a la abuela en este momento porque queremos asegurarnos de que esté a salvo".
"No podemos ir al parque, pero sí podemos ir al patio trasero o al jardín delantero".



Si podemos modificar un poco el lenguaje con un enfoque positivo , lo que es útil.

P: ¿Puede compartir alguna herramienta en línea disponible que pueda ayudar con la ansiedad? ¿Pensamientos sobre telemedicina, video terapia y su efectividad?

Gleghorn : Tenemos toda una serie de tareas que hemos estado desarrollando a través de nuestro proyecto de alfabetización digital sobre salud mental. Hay múltiples recursos en línea, helpathandca.org . Hay diferentes maneras de lidiar con la ansiedad, conectarse con amigos, hay recursos para mejorar la nutrición, los hábitos de ejercicio, tomar sus medicamentos a tiempo, las 8 dimensiones del bienestar y cómo conectarse con esas dimensiones. Mayo es el Mes de la Salud Mental y estamos haciendo treinta días de diferentes ejercicios para la salud mental a las 3pm en línea en nuestro sitio web.

P: Las playas están llenas, pero son útiles para desesterarse. Mantengo mi distanciamiento social, es muy frustrante ver a otros que no toman en serio esta seguridad. ¿Cómo puedo lidiar con esta ira? Estoy enojado porque estoy haciendo todo lo posible para mantenerme a salvo, no soy una persona conflictiva, pero ¿se supone que debo ignorarlo y alejarme?

MacMannis : Es difícil mantenerse enojado y mantener la calma mientras se enfrenta a los demás. Cuando estás realmente molesto / enojado , puede derramarse. Aquí hay una manera de hacer frente: si puede hacer un ejercicio aeróbico, si puede pensar en algunas de las cosas que lo enojan, puede ayudarlo a encontrar su centro y reducir su estrés.

P: Soy un voluntario de la comunidad que realiza llamadas de check-in. Estoy aprendiendo por una variedad de razones, las personas mayores que tienen depresión o esquizofrenia no obtienen o toman los medicamentos que necesitan. Solicite a los vecinos que ayuden a sus vecinos mayores a obtener sus medicamentos para ellos. Muchas organizaciones de servicios para personas mayores no están asumiendo nuevas personas mayores. Hay tantas personas mayores que necesitan registrarse y llamadas de bienestar para saber qué necesitan. ¿Hay algo más que podamos hacer?

Johnson: Si hay personas mayores que conoces que necesitan apoyo, hay una línea de apoyo para personas mayores: 1-800-2 35-9980. Este es un número que está disponible para las personas mayores que necesitan apoyo, o para las personas que desean controlar a sus personas mayores con las que no han podido conectarse. Alentamos a las personas que viven en vecindarios a que existan formas en que puedan distanciarse socialmente pero que brinden apoyo. Escriba su nombre, número y un mensaje que ofrezca soporte. A menos que un médico le haya indicado lo contrario, continúe tomando su medicamento recetado. No desea detenerse en este momento, y no desea que las personas mayores tengan tanto miedo de ingresar a un centro médico o clínica que ignoren los signos de posibles problemas de salud que necesitan atención. Llame a su proveedor de atención médica porque muchas clínicas ofrecen TeleHealth que pueden asesorarlo por video o llamada telefónica.

Gleghorn : Tengo padres que son ancianos y no pueden operar una tableta o un teléfono complicado. Asegúrese de que sus seres queridos o vecinos tengan tecnología que



ASSEMBLYMEMBER

Monique Limón

DISTRICT 37

puedan operar cómodamente.

P: ¿Qué piensa sobre el consumo de noticias durante este tiempo? Quiero mantenerme informado, pero no quiero estar siempre en un estado de ánimo sombrío y el estrés que conlleva.

Johnson: crea una rutina. La rutina es tu amiga. Dedique una cantidad específica de tiempo a las noticias y luego haga otra cosa. No es saludable ver noticias todo el tiempo. Las noticias no cambian tan a menudo. Manténgase en un límite saludable y continúe con el resto de su rutina diaria.

MacMannis : Es mejor no hacer cosas que le molesten, como escuchar malas noticias, justo antes de irse a dormir. Quieres tener una noche de sueño reparador. Necesitamos reducir ese pensamiento y que el pensamiento positivo permee durante nuestro día.