

Sugerencias para evitar el consumo problemático en situación de aislamiento

El aislamiento social obligatorio por la pandemia del virus COVID-19 es una situación inédita en el mundo que nos atraviesa a todos.

Ofrecemos una serie de recomendaciones a modo de herramientas, para el consumo en la situación de aislamiento a fin de evitar que el mismo se transforme en problemático.

CUIDADOS CON EL CONSUMO:

- Evitá el consumo excesivo de alcohol y otras sustancias que puedan impactar negativamente en el estado de ánimo.
- Intentá disminuir el consumo de tabaco.
- El consumo problemático no sólo es de sustancias, por lo tanto pone atención a las compras de productos, servicios o experiencias que hagas online, y prioriza aquellas verdaderamente necesarias con un criterio adecuado.
- Evita el consumo excesivo de información, sobre todo la que apunta a producir emociones, siendo su contenido poco claro o contradictorio y sus efectos contraproducentes.
- Limitá el uso de medicación a aquella que fue prescrita por un profesional y según sus indicaciones.
- No te automediques, ni modifiques el Plan indicado por tu médico.
- Evitá el uso excesivo de bebidas energizantes porque podrían aumentar tu nivel de ansiedad en este contexto de aislamiento.
- Las situaciones de intoxicación y abstinencia necesitan ser examinadas por clínica médica.
- Buscá asistencia médica inmediata llamando al 107.
- Si ves personas que están atravesando un problema de consumo o sentís que es un problema para vos, podés aconsejarles llamar a instituciones especializadas en la problemática, en nuestra ciudad.
- También podés pedir intervención profesional:
 - Línea 141 de escucha, contención y seguimiento. Todos los días las 24 horas, en todo el país.
 - En la Línea 141 también se puede solicitar un seguimiento posterior con un equipo de psicólogos preparados para dar asistencia remota.
 - Desde la Dirección de Salud Mental y Adicciones del municipio podemos asesorarte de lunes a viernes de 10 a 18 hs al tel: 15562836.

PONGAMOS LA SITUACIÓN EN PALABRAS:

- Todos estamos atravesando días difíciles en un momento inédito para el mundo, que nos provoca distintos niveles de angustia e incertidumbre.
- Es esperable percibir cambios en el estado de ánimo, así como dificultades en los ciclos de sueño; buscá actividades que te permitan expresarte, moverte y recrearte como: dibujar, escribir, practicar yoga, realizar actividad física, realizar ejercicios de relajación, tocar un instrumento musical, entre otros.
- Recordá que esta es una situación excepcional y transitoria. Es importante entender el contexto de lo que estamos viviendo.
- Establecer rutinas saludables diarias de actividades te puede ayudar a disminuir el malestar por el encierro.
- La angustia que podés sentir disminuye si hablas de lo que sentís con quienes creas que puede acompañar sin juzgar pero con capacidad de buscar alternativas.
- El aislamiento físico es una medida temporal para prevenir el contagio y cuidarnos entre todos, pero el aislamiento no significa que debas alejarte emocionalmente. Aislamiento no es lo mismo que soledad.
- Es muy importante sostener los vínculos afectivos, como un medio de contención y acompañamiento. Recibir apoyo y atención de otros, puede brindarte sensación de alivio para este momento.
- Si estás transitando solo el aislamiento, es importante que puedas encontrar modos alternativos de encontrarte con otros: vía telefónica/virtual/ online