LA PSICOLOGÍA DEL MIEDO A NO LLEVAR MASCARILLA

Mantener la distancia social, lavarse las manos y utilizar la mascarilla son las medidas más eficientes para prevenir los contagios por coronavirus. De estas medidas, llevar la mascarilla es la que puede causar mayores molestias durante largos periodos de tiempo, sudor, acné, sensación de asfixia… Sin embargo, en algunos casos, su ausencia puede causar miedo dependiendo de los rasgos de personalidad de cada individuo. GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, nos ayuda a entender las claves detrás del miedo a no llevar la mascarilla. www.grupolaberinto.es

Después de tantos meses con la mascarilla en nuestras vidas conocemos las consecuencias físicas de su uso, ahora te explicamos las secuelas psicológicas:

- El miedo a no llevar mascarilla es un rasgo propio de **personas con tendencia a la hipocondría, ansiedad a las enfermedades o TOC** hacia la contaminación. Para este tipo de personas, el hecho de llevar mascarilla (o que las demás personas la lleven), así como el uso de otras medidas de higiene y profilaxis, puede convertirse en un **estímulo de seguridad llevado al extremo**. Esto, les genera mayor ansiedad por miedo al contagio y por la percepción o expectativa de que uno mismo, o los demás, no estén haciendo un uso correcto o suficiente.
- La **clave para entender el miedo** a no llevar la mascarilla, está en la **ansiedad**. Aquellos individuos que padecen ansiedad tienen una sensación constante de amenaza, lo que se transforma en tensiones que pueden generar sensaciones físicas molestas
- El **temor y la ansiedad** hacia esta nueva enfermedad y lo que podría suceder pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes en adultos y en niños. Algunas medidas, como el distanciamiento social, pueden hacer que las personas se sientan aisladas y en soledad y es posible que aumente el estrés y la ansiedad, provocando reacciones como cambios en los patrones de sueño y alimentación, dificultad para dormir o concentrarse, agravamiento de problemas de salud mental o mayor consumo de tabaco, alcohol y/o otras sustancias.
- **Las personas más propensas a desarrollar miedo a la ausencia de mascarilla**, son aquellas que han tenido un **contacto directo con la enfermedad** o las que tienen más **miedo a contraer el virus**.

¿Cómo se puede superar el miedo a no llevar mascarilla?

A pesar de que el confinamiento fue un cambio drástico, las consecuencias psicológicas ocasionadas por el mismo deben resolverse de manera gradual y por fases. Buena parte de la población pasará por una fase de distrés o proceso adaptativo de estrés (que puede cursar transitoriamente con inestabilidad emocional: ansiedad, irritabilidad o bajo estado de ánimo, insomnio, preocupaciones, etc.) y en algunos casos devenir en un trastorno. Por ello, se recomienda el apoyo psicológico en aquellos casos en los que se ha sufrido una situación estresante grave.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR…). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Joaquín Costa, 15

28002 Madrid

638 10 51 32

Síguenos en:

/laberintogrupo /GrLaberintoPsi