

HOW TO MANAGE STRESS UNDER COVID-19

BY LISA DAMOUR, PHD

STRESS BASICS

The stress of COVID-19 is not distributed equally. Pandemic conditions are most difficult for those who were highly stressed before the pandemic began and for those with limited emotional, practical, or financial support.

Think of stress and supports as being on opposite sides of an equation that needs to be brought into balance. When stress increases, supports must increase as well. Work creatively to find temporary supports that can relieve the added stress of living through a pandemic. For example, having groceries delivered might free up time to do work or care for others.

SOCIAL CONNECTION: A KEY FORM OF COPING

Human connection is critical to happiness under normal conditions, and essential during times of high stress. Quality social support means having a confidant, a place to share worries, and the feeling of being accepted and connected.

For some, one or two individuals meet all of these needs. For others, a wide and active social network is required. But quality beats quantity. When it comes to the stress-buffering nature of social support, the number of connections does not matter, but the quality does.

UNDER COVID-19, CHRONIC STRESS IS UNIVERSAL

For the most part, stress is a normal, expectable, and even healthy part of life, but it becomes unhealthy if it is chronic or traumatic. Chronic stress results when daily life is persistently taxing. Traumatic stress results when individuals contend with events that overwhelm their coping capacity. Under COVID-19, chronic stress is universal and many individuals are also faced with traumatic stress. For chronic stress, healthy coping techniques can be a buffer; traumatic stress, however, warrants additional psychological support.

THE IMPORTANCE OF HEALTHY COPING

Under chronic stress, we instinctively seek ways to cope, but not all coping is created equal. Unhealthy coping strategies may provide short-term emotional relief, but lead to problems down the line. Healthy coping techniques both offer immediate relief and are sustainable over time.

UNHEALTHY COPING	HEALTHY COPING
EMOTIONAL WITHDRAWAL and/or IRRITABILITY Avoidance of others and testiness provide brief emotional respite, but harm important relationships.	SOCIAL CONNECTION Positive interpersonal relationships reduce anxiety, improve mood, and boost immune functioning.
SUBSTANCE MISUSE When substance use is relied upon to blunt emotional distress, it quickly becomes destructive.	HAPPY DISTRACTIONS Periodic mental vacations - such as getting lost in a book, doing absorbing work, or spending time in nature - offer essential breaks from chronic stress.
JUNK HABITS Skimping on sleep, couch-surfing, or eating only comfort foods, trades short-term relief for long-term problems.	CONSCIENTIOUS SELF-CARE Prioritizing sleep, physical activity, and eating well, allows us to sustain ourselves amid long-term challenges.

COMO MANEJAR EL ESTRÉS DURANTE COVID-19

POR LISA DAMOUR, PHD

CONCEPTOS BASICOS SOBRE EL ESTRÉS

El estrés causado por el COVID-19 no esta distribuido igualmente. Las condiciones de pandemia son más difíciles para aquellos que ya sufrían de altos niveles de estrés antes de que comenzara la pandemia y para aquellos con sistemas limitados de apoyo emocional, práctico o financiero.

Imagínese que el estrés y los sistemas de apoyos existen en lados opuestos de una ecuación que debe equilibrarse. A medida que el estrés aumenta, el apoyo también debe aumentar. Piense en maneras creativas de utilizar apoyos temporeros que puedan aliviar el estrés adicional de vivir durante una pandemia. Por ejemplo, encargar las compras para entrega a su casa en vez de salir a comprar puede liberar tiempo para su trabajo o para cuidar de otros.

LA CONEXIÓN SOCIAL: UNA ESTRATEGIA CLAVE PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

La conexión humana es crítica para la felicidad en condiciones normales, y esencial en tiempos de alto estrés. Un sistema de apoyo social de alta calidad incluye el tener alguien en que confiar, tener un lugar donde compartir sus preocupaciones y el sentirse aceptado y conectado.

Para algunos, una o dos personas satisfacen todas estas necesidades. Otros requieren una red social amplia y activa. Pero la calidad supera a la cantidad. Cuando se trata del gran efecto del apoyo social en amortiguar el estrés, la cantidad de conexiones importa mucho menos que la calidad.

DURANTE EL COVID-19, EL ESTRÉS CRONICO ES UNIVERSAL

Por la mayor parte, el estrés es una parte normal, previsible y hasta saludable de la vida, pero se convierte no saludable si es crónico o traumático. El estrés crónico se produce cuando la vida diaria es continuamente agotadora. El estrés traumático se produce cuando las personas se enfrentan a eventos que sobrepasan su capacidad para afrontarlos. Bajo COVID-19, el estrés crónico es universal y muchas personas también enfrentan el estrés traumático. Para el estrés crónico, las técnicas de afrontamiento pueden amortiguar el estrés; sin embargo, el estrés traumático requiere ayuda psicológico adicional.

LA IMPORTANCIA DEL AFRONTAMIENTO SALUDABLE

Bajo el estrés crónico, nuestro instinto es buscar maneras de afrontarlo, pero no todas las técnicas de afrontamiento son iguales. Las estrategias de afrontamiento poco saludables pueden dar alivio emocional a corto plazo, pero pueden llevar a problemas en el futuro. Las técnicas de afrontamiento saludables ofrecen alivio inmediato y son sostenibles a largo plazo.

AFRONTAMIENTO NO SALUDABLE	AFRONTAMIENTO SALUDABLE
RETIRO EMOCIONAL y / o IRRITABILIDAD El evitar a los demás y la irritación resultan en breves periodos de alivio emocional, pero dañan las relaciones importantes.	CONEXIÓN SOCIAL Las relaciones interpersonales positivas reducen la ansiedad, mejoran el estado de ánimo y estimulan el funcionamiento inmune.
MAL USO DE SUSTANCIAS Cuando se utilizan las sustancias para mitigar la angustia emocional, el habito se vuelve rápidamente destructivo.	DISTRACCIONES FELICES Las vacaciones mentales periódicas -perderse en un libro, realizar un trabajo absorbente o pasar tiempo en la naturaleza - ofrecen descansos esenciales del estrés crónico.
MALOS HABITOS Escatimar el sueño, pasar demasiado tiempo en el sofá o comer solo alimentos reconfortantes, intercambian el alivio a corto plazo por problemas a largo plazo.	AUTO-CUIDADO CONCIENTE Priorizar el sueño, la actividad física y comer saludablemente, nos permite mantenernos de pie a largo plazo frente a los desafíos.

©2020 Lisa Damour, PhD. Todos los derechos reservados.
Traducido por Marisela Santiago.

drlisadamour.com