Publicado en Madrid el 20/03/2020

Grupo Laberinto da las claves para entender la hipocondría y su relación con la crisis actual

Mascarillas y geles desinfectantes agotados, la gente manteniendo las distancias, el trabajo desde casa,etc. las rutinas de los españoles están cambiando por el temor a contagiarse de coronavirus. El miedo hace que uno entre en pánico, afectando a la salud psicológica, sobre todo la de aquellas personas que tienen tendencias hipocondríacas; Grupolaberinto, el último concepto en psicoterapia, da las claves para entender mejor este trastorno y su relación con la crisis actual. www.grupolaberinto.es/

La hipocondría, es un trastorno mental que tiene como característica principal el miedo y la preocupación por padecer, o la certeza de tener una enfermedad grave, a partir de un autoanálisis obsesivo de las funciones fisiológicas. Con la situación actual y en un mundo donde hay un exceso de información, mantener la calma es la mejor manera de actuar:

Los riesgos de sufrir una enfermedad existen y han existido siempre. Muchas veces las personas aprovechan situaciones de pánico para desplazar los problemas y temores interiores al exterior. En el caso actual, el coronavirus puede ser usado para encubrir miedos y complejos personales.

Ante una amenaza, la respuesta es el miedo antes que la razón. Esto se convierte en una emoción colectiva, que se contagia e impide ver las cosas con claridad. Uno debe ser consciente de que no toda la información que se recibe es verídica y mantener las cosas en perspectiva.

Es importante que se sigan las medidas de prevención, y se trabaje para gestionar las emociones de la mejor manera para evitar que la salud psíquica se vea afectada por el miedo, la desesperación y la ansiedad. Así se evitan actitudes irracionales como la discriminación, la ansiedad y la depresión.

El miedo por la posibilidad de infectarse con el virus COVID-19 en el futuro, perjudica a la salud mental e impide tomar buenas decisiones. Este es un problema mundial que se tiene que llevar con una actitud más racional y menos impulsiva.

La preocupación y el miedo son reacciones naturales ante una amenaza real. El pánico por otro lado, tiene un extra de irracionalidad, que no deja vivir a las personas y que se contagia creando una situación de caos.

Las reacciones de los adultos, afectan a los menores que no tienen los mismos recursos emocionales para manejar el miedo. Este tema se debe abordar con información real y apropiada para la edad, pero sobre todo con el ejemplo, los niños observan el comportamiento de los adultos que los rodean, para aprender a manejar las emociones durante este momento.

Una de las recomendaciones más extendidas para mantener una buena salud mental, es crear una rutina adaptada a la situación actual, para intentar llevar la mayor normalidad posible. Es importante mantenerse informado, evitar la estigmatización de las personas afectadas y centrarse en lo positivo.

Si se sufre una tristeza persistente o unos nervios abrumadores que afecten negativamente a la vida, ya sea en el ámbito laboral o personal, lo recomendable es consultar con un profesional de la salud mental. Buscar ayuda es el primer paso para encontrar una solución positiva a estos momentos de adversidad.

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, etc.). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle Joaquín Costa, 15
28028 Madrid
638 10 51 32
FACEBOOK: @laberintogrupo

Datos de contacto:
Grupo Laberinto
918 763 496

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Sociedad Madrid Medicina alternativa Ocio para niños

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es