

Resilience During the Pandemic

Nick Arnett & Janet Childs

Bay Area Critical Incident Stress Management Team

Fear, worry, and anxiety are natural responses to threats, especially when reliable information is scarce, and uncertainty is high. If you are finding it hard to believe that current events are really happening, like you are living in a movie, know that you are not alone. Nearly everyone, even medical disaster professionals, are feeling that way some of the time – *“Is this really happening?”*

- **Choose your information sources.** Information is helpful, but don't listen to everyone. Rumors will continue, which can add to your worries as you wonder what to believe. Decide which sources *you* are going to trust. Although the Internet spreads rumors and gossip, it also allows you to connect directly with sources of authoritative information. Turning off or ignoring unreliable sources may be difficult because it is normal to hunger for information when stressed, but it is a smart strategy, especially with children, who especially need calm facts.
- **Changing habits is hard; start small and start over.** As we adapt to a new normal, aspects of our lives have changed dramatically, calling us to do our work, shopping, socializing and other activities differently. Changing habits is simple, but not easy. Rather than telling yourself or other people “You should...,” convert the idea into something positive. For example, “I am choosing to do X so that I feel more energy, stay healthy and help my neighbors.” Be gentle with yourself. Recognize that all change is stressful, but not necessarily bad for you.
- Like the stress of safe weightlifting becomes strength when combined with rest and protein, all kinds of **stress can contribute to your strength** when you *also* get the physical, social, and spiritual care and nourishment you need, as described below. Your “fight or flight” reactions, combined with recovery responses, turns stress into strength.
- You are having a normal reaction if the stress of this pandemic is aggravating or triggering **past trauma**. Everyone carries a “backpack” of trauma; sudden, big changes and uncertainty can cause you to notice and feel the weight of old injuries much more than before the world changed. People are likely to become grumpier and more irritable as the pandemic continues. Be patient with yourself and others. Take breaks; taking a moment for a deep breath is powerful. Unpack your stress backpack by talking about how you are

reacting to the pandemic with someone supportive, who will keep your conversation confidential. Be that safe person for others to talk to. Writing in a journal can also help.

To help get through this difficult time, take actions that re-connect you physically, socially, and spiritually:

1. **Physical strength and resilience** come from your connections to the material world, including your body – rest, sleep, diet, exercise, finances, and possessions. We are facing much uncertainty about our physical well-being – especially health and income. Along with great attention to hygiene, this is a time to eat as well as you can, exercise regularly, and get enough sleep. Don't try to make big changes all at once; small ones while giving yourself permission to start over, as many times as you need, is the best way to develop long-lasting resilience routines. Deep breathing, progressive muscle relaxation, yoga, Pilates, Tai Chi and other physical self-awareness and relaxation techniques are shortcuts to trigger your physical “rest and digest” recovery reactions, which let your brain and body recover, rebuild, and grow.
2. **Mental strength and resilience** come from your connections to people – family, friends, mentors, coaches, students, and the rest of your social network, especially those you see in person. Although “social distancing” is adding challenges, working from home may bring you closer to family. Walking for exercise creates opportunities to get to know neighbors, even when you limit yourself to a hygienic distance. Sharing meals, playing games and other group activities help. Be inspired by videos of people in Italy singing together! Simply being “real” with others about how worrisome or frightening the pandemic is will go a long way toward calming everyone's reactions. We are wired to be reassured by knowing that we're not the only ones. Pets, especially dogs and horses, can also be quite comforting. To support others, be more like them – just be present, acknowledging emotions without trying to fix or change reactions. Social connection triggers your social “tend and befriend” recovery response, helping you know you aren't alone. Caring creates resilience.
3. **Spiritual strength and resilience** come from having a strong sense of meaning and purpose – knowing, living, and sharing values that surpass self-interest. Your beliefs change the way you interpret your life; they are a source of comfort and give you a sense of greater control. Take time to consider your priorities and *why* you choose them. Have as much compassion for yourself as you probably do for others – we are often much harder on ourselves. Spiritual connection triggers your “pause and plan” recovery response, helping you see the bigger picture and choose when to avoid black-and-white, stress-driven thinking.

Gratitude and generosity are rocket fuel for strength and resilience. The “autopilot” in your brain that reacts to threats isn’t logical; it “learns” about danger and safety through experiences. You can help deactivate your autopilot by doing things that *show* it that you have what you need. Show it there’s no need for despair by finding things to be grateful for. Generosity shows your autopilot that you have enough for yourself and others.

Resilient people are often described as “realistic optimists.” Realism means accepting what’s going on rather than denying its seriousness. Optimism means holding onto hope, even when the going is tough. Staying connected, physically, socially, and spiritually, with generosity and gratitude will help quiet your brain’s automatic stress response, while activating the equally powerful recovery responses that bring healing and growth.

Resiliencia Durante la Pandemia

Nick Arnett & Janet Childs

Bay Area Critical Incident Stress Management Team

Miedo, preocupación, y ansiedad son reacciones naturales cuando hay amenazas, especialmente cuando información confiable es escasa, y mucha incertidumbre. Si estás teniendo dificultades creyendo que los eventos que están sucediendo en la actualidad realmente están sucediendo, como si estuvieras viviendo en una película, ten la certeza que no estas solo(a). Casi todo mundo, hasta los profesionistas de desastres médicos se sienten de esta misma forma en algún momento -"¿acaso esto está sucediendo en realidad?"

- **Escoge bien tus fuentes de información.** La información es útil, pero no escuches a todo mundo. Los rumores van a continuar, los cuales se pueden agregar a tus preocupaciones al momento que te preguntas qué creer. Decide cuáles son las fuentes en las que *tu* vas a confiar. Aunque en el internet se corren rumores y chismes, también te permite conectarte directamente con información autoritaria. Apagar o ignorar fuentes poco fiables puede ser difícil por que es normal tener hambre de información cuando se está estresado(a) pero es una estrategia inteligente, especialmente con niños, quienes especialmente necesitan datos tranquilos.
- **Cambiar hábitos es difícil; empieza de a poco y empieza de nuevo.** Al adaptarnos a un nuevo normal, algunos aspectos de nuestras vidas han cambiado de una manera dramática, pidiéndonos trabajar, ir de compras, socializar, al igual otras actividades diferentes. Cambiar hábitos es simple, pero no fácil. En lugar de decirte a ti mismo u otras personas "deberías de..." cambiar la idea en algo positivo. Por ejemplo, "Yo he decidido hacer X para sentirme con más energía, estar saludable y ayudar a mis vecinos." Se gentil contigo mismo(a). Reconoce que todo cambio es estresante, pero no necesariamente malo para ti.
- Como es el estrés de un sano levantamiento de pesas se convierte en fuerza cuando es combinado con descanso y proteína, todo tipo de **estrés puede contribuir a tu fuerza** cuando obtienes también el cuidado físico, social y espiritual, al igual que el alimento que tu necesitas, como se describe en la parte que sigue. Tu reacción "pelear o volar", combinado con tu respuesta de recuperación, convierte el estrés en fuerza.
- Tu estas teniendo una reacción normal si el estrés de esta pandemia te agrava o desencadena un trauma del pasado. Todos cargamos una "mochila" de trauma; cambios grandes y repentinos, e incertidumbre te pueden causar que te des cuenta o sientas el peso de viejas lesiones mucho antes que el mundo haya cambiado. Es más probable que la gente se vuelve más gruñona y más irritante al paso que la pandemia continúa. Se paciente contigo mismo(a) y los demás. Toma descansos, tomar un momento para respirar profundo es poderoso. Desempaca tu mochila de estrés hablando sobre la forma de cómo están reaccionando a la pandemia con alguien de confianza, quien pueda mantener la conversación confidencial. Se esa persona de confianza para otras personas que ocupen hablar con alguien. Escribiendo en un diario puede ayudar.

Para ayudarte a pasar por este momento difícil, toma acciones para volverte a conectar física, social y espiritualmente:

1. **Fortaleza física y resiliencia** vienen de tu conexión con el mundo físico, incluyendo tu cuerpo- descansar, dormir, comer saludable, hacer ejercicio, las finanzas y posesiones. Estamos enfrentando mucha incertidumbre sobre nuestro bienestar físico - especialmente la salud y el sueldo. Al igual que una gran atención a la higiene, este es un momento donde debes de comer lo más saludable posible, hacer ejercicio regularmente, y dormir lo suficiente. No trates de hacer todos los cambios grandes a la vez; los pequeños te van a dar permiso a empezar de nuevo, las veces que necesites, es la mejor manera para desarrollar una rutina de resiliencia duradera y a largo plazo. Respirar profundo, relajación muscular progresiva, yoga, pilates, Tai Chi y otras formas de autoconciencia física y técnicas de relajamiento son atajos para desencadenar tu “descanso y digestión” físico de recuperación reactiva, del cual tu cerebro y cuerpo se recupera, refuerza y crece.
2. **Fortaleza mental y resiliencia** viene de tus conexiones con la gente - familia, amigos, mentores, entrenadores, estudiantes, y el resto de tus redes sociales, especialmente aquellas quienes ves en persona. Aunque el “distanciamiento social” agrega desafíos, trabajar en casa puede acercarte más a tu familia. Caminar como forma de hacer ejercicio crea oportunidades para conocer a tus vecinos, aunque tengas que limitarte con distancia por higiene. Compartiendo comidas, jugando juegos y otras actividades en grupo también ayudan. Inspírate con videos de personas en Italia cantando juntos! Simplemente ser reales y hablar sobre lo preocupante y temerosa que puede ser la pandemia, ayudará para calmar las reacciones de todos. Nosotros estamos diseñados para sentirnos tranquilizados cuando sabemos que no somos los únicos. Las mascotas, especialmente los perros y caballos, pueden ser una fuente de confort. Para confortar a los demás, se mas como ellos - toma conciencia de estar presente, reconoce las emociones sin tratar de arreglar o cambiar reacciones. La comunicación social desencadenan tu “atender y amigable” respuesta de recuperación, dejándote saber que no estas solo(a). El ser bondadoso(a) crea la resiliencia.
3. **Fortaleza espiritual y resiliencia** viene de tener un buen sentido de significado propio y propósito - tener conocimiento, vivir, y compartir valores que sobrepasan el interés-propio. Tus creencias retan la forma que tu interpretas tu vida; son una fuente de confort y te dan un sentido de mayor control. Toma tu tiempo para considerar tu prioridades y *por que* las escoges. Ten tanta compasión hacia ti como probablemente tienes para los demás - muchas veces somos más duros con nosotros mismos. La conexión espiritual desencadena tu “pausa y planes” en respuesta de recuperación, ayudandote a ver el panorama en grande y decidir escoger cuando evitar ver las cosas en blanco y negro, el pensamiento derivado del estres.

Gratitud y generosidad son el combustible para la fortaleza y resiliencia. El “autopiloto” en tu cerebro que reacciona a amenazas no es lógico; este “aprende” sobre el peligro y la seguridad

por medio de experiencias. Tu puedes ayudarte a desactivar tu autopiloto haciendo cosas que le *demuestran* que tienes lo que necesitas. Demuéstrale que no hay necesidad para desesperanzas encontrando cosas de las cuales estás agradecido(a). La generosidad demuestra a tu autopiloto que tu tienes suficiente para ti y también para los demás.

La gente con resiliencia con frecuencia se describe como “optimistas realistas.” El realismo quiere decir aceptar lo que sucede en lugar de negar lo serio que es. El optimismo quiere decir tener esperanza, aunque las circunstancias sean difíciles. El estar conectados, física, social, y espiritualmente, con generosidad y gratitud va a ayudar a tu cerebro a callar su respuesta de estrés automático, y a la vez activando respuesta de recuperación que son igual de poderosas que nos trae cura y crecimiento.