

Fobias, discriminación y miedo

¿Aumentan en tiempos de Covid?

Testimonio

Soy Ivania, pertenezco a una familia de Matagalpa, lo estamos pasando muy mal en estos momentos tan difíciles por la pandemia del Coronavirus.

Yo trabajaba en Costa Rica, llevo allí varios años, pero regresé en marzo a Nicaragua. Primero me discriminaban, me decían que yo traía el virus de Costa Rica porque solamente los extranjeros lo tenían. Me agredieron verbalmente y me chifleteaban en el barrio.

Después les pasó y vivimos unos días tranquilos, hasta que mi hermano se quebró una pierna por una caída y lo ingresaron a ortopedia en el hospital. Cuando le dieron de alta, estaba con síntomas de catarro y malestares, mareos, diarrea. Nosotros pensábamos que era de la operación y de estar en el hospital. Pero a los pocos días mi mamá empezó a sentirse mal, con tos, le costaba respirar y la llevamos al hospital. Nos dijeron que era COVID y lo más seguro que todos lo teníamos.

Corrió la noticia por el barrio y empezaron a molestarnos más, nos llaman “los covid”, nos apedrean la casa, nos escriben en la acera de la casa, “váyanse infectados, o les quemaremos la casa”.

También he visto que familiares y amigos se han alejado, tienen miedo de enfermarse, les entiendo pero me duele que nos traten así. Yo pienso que es la desinformación, el miedo y silencio que lleva a estas formas de actuar, el actuar del gobierno, sin responsabilidad, que no informa y miente y nos confunde. Nos sentimos solos.

Tengo más miedo de la gente que nos agrede que del virus.

¿Conocés situaciones de fobias, discriminación y miedo?
Seguí leyendo para entender mejor.

Qué es una fobia



Es un miedo a situaciones o cosas que **no son peligrosas**. Hay fobias a cosas concretas por ejemplo, animales. En este folleto vamos a hablar de las fobias que han aumentado con la pandemia del coronavirus y nos hacen daño.

Qué es la discriminación



Es un comportamiento que da un trato desigual a una persona o grupo por motivos raciales, religiosos, políticos, sexo, edad, opción sexual, condición física o mental.

La mayor parte de las personas afectadas pertenecen a un determinado grupo dentro de una sociedad; negras, campesinas, mujeres, indígenas, diversidad sexual, trabajadoras sexuales, pobres, enfermas, con problemas mentales, etc.

Miedo



Es un sentimiento que hace creer que ocurrirá un hecho contrario a lo que se desea. Todas las personas hemos sentido miedo y reaccionamos ante situaciones u objetos que percibimos como peligro.

Sentimos angustia por la presencia de un peligro real o imaginario. Por ejemplo; la oscuridad, los espacios abiertos o cerrados, o a personas concretas.

Hay miedos que a una edad son normales y conforme crece la persona, van desapareciendo.

Cuándo aparecen las fobias

La mayoría se inician en la infancia, adolescencia o edad adulta temprana. Pueden ser causadas por una situación estresante, un acontecimiento traumático o también pueden ser imitando a un familiar, grupo o sociedad que tiene fobia y las niñas o niños las copian y acaban haciéndolas suyas.



En tiempos de pandemia toda la sociedad entra en este estado de pánico y miedo. Según como se maneja la información, potenciará el crecimiento de las fobias y discriminación o las disminuirá.

Si hay silencio, engaño, distorsión de lo que está ocurriendo, el ser humano necesita sacar su angustia y la proyecta en las otras personas, en este caso, en los grupos sociales donde ya está instaurada la fobia.

Al no trabajar estos sentimientos, el miedo aumenta y se generaliza. Lo que antes podía ser temor a la enfermedad por contacto físico, acaba haciendo que no toquemos a nadie.

Después, este miedo aumenta y dejamos de acercarnos a otras personas.

Como cualquier tipo de ansiedad, la fobia, tiene una serie de síntomas. Aparece taquicardia, el corazón late más rápido, sudoración, dolores de cabeza y estómago o alteración del apetito y del sueño. No siempre son constantes y pueden aparecer puntualmente a lo largo del día, de forma intensa y con cambios de humor.

Crece el rechazo y agresión hacia las otras personas. Estas agresiones se hacen por el miedo social y puede llegar a niveles muy crueles y violentos. O como reacción de autoprotección, para que no me agredan soy yo quien desprestigia y agrede.

Hay familias y amigos enfrentados que se están haciendo mucho daño.

Tipos de fobias y discriminación

Son muchos los ejemplos de cómo en todo el mundo se han manifestado las fobias, discriminaciones, miedos y agresiones durante la pandemia:



A los extranjeros, difundiendo que el COVID lo traen desde afuera. “Son los chinos”, “los cheles”



A la diversidad sexual, haciendo afirmaciones como que es un castigo divino y las personas de la diversidad son las causantes.



A las mujeres feministas, algunos grupos quieren responsabilizar que es por ellas que se propagó, por ejemplo porque se hicieron las marchas a nivel mundial por el 8M.



A las personas enfermas del COVID, son los “malos que infectan” “yo no me enfermé porque Dios me protegió.” No oran con fe, de corazón.”

Señalamos, marcamos y agredimos a personas enfermas en vez de apoyarlas.



Al personal de salud, negándole la entrada en su barrio o manifestándole el rechazo con pintadas en su domicilio. O desprestigiando y ridiculizando, porque orientan sobre medidas preventivas. No brindarle suficiente material de protección.

La homofobia, LGTIBQ+



La homofobia es un odio irracional que se tiene hacia la homosexualidad, conduce a la violencia y la discriminación hacia las personas de la diversidad sexual.

Se manifiesta con agresiones verbales, burlas, chistes, canciones, agresiones físicas, agresiones sexuales, encarcelamiento, torturas, asesinatos, pena de muerte.

Dependiendo de los países y territorios, de la protección social y jurídica de los derechos de las personas de la diversidad.

Se puede manifestar de diferentes maneras:

- Homofobia institucional, la que hace y promueve el Estado o las religiones.
- Homofobia en Heterosexuales: la sociedad ha decidido que lo hétero es lo “natural”, se ha desvalorizado a las personas de la diversidad sexual, proyectando en el grupo LGTBIQ+ lo que es socialmente inaceptable.
- Homofobia en homosexuales: Cuando una persona rechaza sus propios deseos, sentimientos y gustos, y para protegerse hace público el rechazo a la diversidad.
- Homofobia interiorizada es el miedo, odio o repulsión de la propia homosexualidad. Autoagresión.

Algunas iglesias dicen que es un castigo divino por la perdición de la diversidad sexual. Estos comentarios se oyeron por ejemplo con la aprobación del matrimonio igualitario en Costa Rica. EL COVID no se transmite por tu identidad ni por la opción sexual.

La xenofobia



La xenofobia es la fobia al extranjero o inmigrante.

Se manifiesta desde un rechazo a diversos tipos de agresiones y en algunos casos asesinato. Incluidas las ejercidas por las fuerzas militares, policiales de diversos países.



La mayoría de las veces la xenofobia se basa en el sentimiento exagerado de protección de una nación.

Puede ir unida al racismo, ideología que defiende la superioridad de un pueblo sobre los demás y la necesidad de mantenerlo aislado o separado del resto dentro de una comunidad o un país.



El racismo puede incluso justificar la eliminación física de las personas o grupos considerados inferiores.

Se refleja, en las agresiones contra negras, indígenas, asiáticas, en discriminaciones en el sistema judicial, en el empleo, en la falta de derechos.

Con la pandemia algunos políticos, funcionarios del estado y algunos medios de comunicación que es una enfermedad de los chinos, de los extranjeros.

El COVID no distingue, puede contagiarse cualquier persona.

Nosofobia

La nosofobia o el miedo o temor irracional a la enfermedad o a padecer alguna enfermedad.



Con la expansión de la pandemia de Coronavirus, el miedo a enfermarse ha aumentado socialmente. Muchas personas, a las que antes no les preocupaba este tema, empiezan a tener síntomas de nosofobia.

Ahora tenemos miedo a enfermarse por Coronavirus, en el pasado y en el presente asociamos el contacto con otras personas, a contraer una enfermedad. Esta discriminación la viven por ejemplo las personas con lepra, SIDA, Tuberculosis.

El miedo nos ayuda a poner los límites de seguridad. Pero cuando el miedo nos domina nos lleva a comportamientos obsesivos.

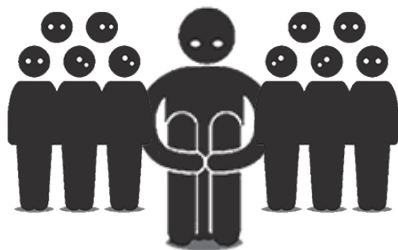
La persona vive en constante alerta, todo el día limpiando, o bañándose, o con miedo a que se le acerque algún grupo social.

El miedo no solo va orientado a contraer la enfermedad y sufrirla, sino también a morir, perder un ser querido.

Nos asusta más si la hemos visto en un familiar o a nivel social, puede ser que durante un tiempo estemos en un estado de alerta y poniendo más barreras de seguridad.

También los procesos de duelo o rupturas llevan tristeza, rabia, desesperación. Y más en estos momentos que no se pueden realizar bien, abiertamente y con el ritual que nos permite sanar mejor la despedida.

Nada justifica que este miedo lo dirijamos hacia las personas enfermas, rechazándolas, discriminándolas, agrediendo, haciéndolas responsables, y las dejemos solas.



Qué hacer

Cualquier fobia es más fácil de eliminar en las primeras fases, cuando aún no ha alcanzado esa categoría y se trata solo de miedo.

El miedo asociado a las fobias tiene diferentes formas para poderlo disminuir y sobre todo que no nos haga daño a nosotras y otras personas.

Posibles **acciones a nivel personal**

Buscar ayuda



Si sientes un miedo exagerado, ansiedad, conductas obsesivas, pensamientos de que vas a enfermarte y te paraliza, o tienes sentimientos de rechazo hacia otras personas, o has llegado a agredirlas, busca ayuda.

Distraerse



Mantenernos ocupadas, disfrutar de lo que hacemos. Leer, pintar, cocinar, dibujar, escribir, ver películas, jardinería, costura, ejercicios. Buscar información confiable. Desconectar de estar todo el día pendiente de noticias.

Relajarse



Sentarnos o acostarnos, cerrar los ojos y concentrarnos en nuestra respiración, el yoga, ejercicios de estiramientos, equilibrio, meditación, etc.

Pensamientos positivos



Identificar pensamientos irracionales relacionados con las fobias, hablarlo en espacios de confianza para generar otras ideas alternativas.

A nivel social y comunitario

Informarnos correctamente



Es muy importante no creer todo lo que corre de boca en boca, por las redes o en algunos medios irresponsables.

Buscar información responsable, confiable, independiente.

Denunciar las agresiones



Denuncia cualquier manifestación de odio, violencia, discriminación, humillación, menosprecio o descrédito, a cualquier persona por motivo del COVID-19, también cuando los mensajes son a través de un medio de comunicación social, internet o mediante el uso de tecnologías.

Podes hacerlo a través de organizaciones o medios y manteniendo el cuido y la seguridad.



Es importante hacerlo público para poder frenarlo, porque sino se impone el silencio y somos cómplices de lo que les está pasando a personas, grupos o comunidades. Lo sabemos y no hacemos nada. Tenemos que romper este miedo que paraliza.

Organizarnos en los núcleos familiares, barrios y en la comunidad

Apoyarnos entre todas las personas que defendemos los derechos humanos y la justicia. Preocuparnos por lo que ocurre con nuestro núcleo familiar, vecinos, barrio. Crear redes de apoyo, lugares seguros de cuido, no abandonar a nadie y mucho menos despreciarle.

El rechazo ha creado un sentimiento de inseguridad o temor entre los integrantes del grupo social afectado. Por eso tenemos que demostrar con nuestra práctica el apoyo y el cuido a las personas y grupos.

Atender y explicar a las niñas y niños desde la seguridad, escuchar y dar apoyo para que puedan expresarse y sacar sus miedos.

Hablar abiertamente, pensar y cuidar en colectivo

Tenemos la responsabilidad social de cuidarnos y cuidar a las otras personas. Por eso tenemos que actuar bajo nuestra ética y sabedoras de derecho.

No podemos, ni debemos hacer el juego a las mentiras y ocultar la realidad. Si yo misma, mi familia, conocidos, tenemos síntomas o sospechas de covid, lo tenemos que decir para tomar las medidas hacia mi persona y hacia las otras.

Ocultar agrava la situación y hace que se extienda más la pandemia y aumente los miedos, las fobias y la discriminación.



Recordá

Busca ayuda

Si sentís que tienes ideas confusas, miedos e ideas obsesivas, agresión y culpabilización, o eres agredida. Busca apoyo emocional y de salud. El colectivo atiende en salud todos los días vía telefónica y el miércoles presencial.

En Derechos Humanos todos los días por la mañana y el miércoles todo el día presencial.



Infórmate

Buscá información científica, que te ayude, a través de medios de comunicación confiables, personas u organizaciones que son de tu confianza. Aprende a distinguir informaciones falsas que incitan a la confusión. Infórmate pero no estés todo el día pendiente de noticias. Aprende a desconectar.

Organízate, pensá en colectivo

Los problemas se resuelven mejor en grupo. Solamente colectivamente podemos cuidarnos, nos necesitamos entre los seres humanos y necesitamos de la naturaleza para vivir sanos y en equilibrio. Por responsabilidad comunicá a tus familiares, vecinos, amigos si tenés síntomas de covid o si un familiar tuyo lo ingresan por este motivo o si ha fallecido. Tenemos la responsabilidad social, ética y moral de comunicarlo, para cuidarnos y cuidar a las otras personas y prevenir la difusión y contaminación de la enfermedad.

Denunciá

Si te agreden, discriminan por motivos del COVID-19, o por cualquier otro factor que hemos visto en este folleto, denúncialo públicamente. Están violando tus derechos humanos. Denúncialo por los medios de comunicación y redes sociales.

El silencio es más peligroso que la pandemia.

Realizado por Colectivo de mujeres de Matagalpa. 2020
De los semáforos sur del parque Morazán 2 cuadras al sur, 2 1/2 al este. Apartado 184. Matagalpa - Nicaragua
Tel. 2772-2458, Celular 57982844 (claro) 75519436 (movistar)

www.cmmmatagalpaorg.net Facebook: Colectivo de Mujeres de Matagalpa



Con el apoyo de Entrepueblos y el Ayuntamiento Barcelona

