

The COVID-19 Pandemic and Emotional Wellbeing: Tips for Healthy Routines and Rhythms During Unpredictable Times

Recommendations from the International Society of Bipolar Disorders (ISBD) Task Force on Chronobiology and Chronotherapy and the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)



The COVID-19 pandemic poses a serious health threat to the world population. In response, governments are implementing a variety of new policies including self-quarantine, self-isolation and social distancing. While medically necessary to limit spread, these new social policies can disrupt many of the stabilizing factors in our lives which support mental health.

One of the most important brain systems contributing to daily wellbeing is the body's internal biologic clock. These clocks keep our body and our behavior synchronized with the 24-hour cycle of light and dark. Predictable daily schedules and regular routines help to keep the body clock running smoothly. When our body clocks run smoothly, we feel better. Research shows that disrupted body clocks are associated with many physical and mental health conditions, including depression, diabetes, obesity, and cancer.

When faced with major upheavals in our lives---such as those caused by the COVID 19 pandemic--our body clocks have much more difficulty re-establishing regular biologic rhythms. Absent the normal social routines of work, childcare, and socializing, the biological clock system may be confused or challenged. As a result, we may experience negative physical symptoms similar to jet lag such as disturbed sleep, appetite, energy and mood.

If you have a mood disorder such as depression or bipolar disorder, research suggests that you have a sensitive body clock. Your body clock is more prone to losing track of time when the environment is disturbed, and a disrupted body clock may lead to mood episodes. Paying attention to routines may be especially important during times of stress to keep your body clock regular and your mood stable.

Helping your body clock to stay on track during major life disruptions such as the COVID 19 pandemic may help you feel better. Here are some easy tips for improving the regularity of your daily routines, even when nothing about your life feels regular.

Self-management Strategies for Increasing Regularity of Daily Routines

- **Set up a routine** for yourself while you are in quarantine or working from home. Routines help stabilize body clocks
- Get up at the same time every day. A **regular wake time** is the most important input for stabilizing your body clock
- Make sure you spend some **time outdoors every day, especially in the early morning**. Your body clock needs to “see” light in the morning to know “when” it is.
- If you can't go outside try to spend at **least 2 hours next to a window**, looking into the daylight, and focusing on being calm.
- Set times for a few **regular activities** each day such as home tutoring, telephone calls with a friend, or cooking. Do these activities at the same time each day.

- **Exercise every day**, ideally at the same time each day.
- Eat **meals at the same time every day**. If you're not hungry, at least eat a small snack at the prescribed time.
- **Social interactions are important**, even during social distancing. Seek out "back and forth" social interactions where you share thoughts and feelings with another person in real time. Videoconferencing, telephone or even real-time text-messaging is preferred to scrolling through messages. Schedule these interactions at the same time every day.
- **Avoid naps** during daylight hours, especially later in the day. If you must nap, restrict them to 30 minutes. Napping makes it hard to fall asleep at night.
- **Avoid bright light (especially blue light) in the evening**. This includes computer screens and smartphones. Blue spectrum light suppresses the hormone that helps us sleep.
- Stick to a consistent sleep and wake time that fits your natural rhythms. If you are a night owl, it's ok to stay up a little bit later and get up a little bit later than others in the household. Just make sure you **go to sleep and get up at the same time every day**.

Please circulate freely.

Attribute text to International Society of Bipolar Disorders (ISBD) Task Force on Chronobiology and Chronotherapy and the Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)

Pandemia de COVID-19 y Bienestar Emocional: Sugerencias para Rutinas y Ritmos Saludables Durante Tiempos Impredecibles.

Recomendaciones del Grupo de Trabajo de Cronobiología y Cronoterapia de la Sociedad Internacional de Trastornos Bipolares (ISBD) y de la Sociedad de Fototerapia y Ritmos Biológicos (SLTBR).



La epidemia de COVID-19 representa una seria amenaza a la salud de la población mundial. En respuesta, los gobiernos y la Organización Mundial de la Salud (OMS) están implementando una serie de nuevas medidas que incluyen, la cuarentena, el auto aislamiento y el distanciamiento social. Mientras que desde el punto de vista médico estas medidas son necesarias para limitar la diseminación de la enfermedad, estas indicaciones pueden alterar muchos de los factores que estabilizan nuestras vidas y que apoyan nuestra salud mental.

Uno de los sistemas cerebrales más importantes que contribuyen a nuestro bienestar diario de nuestro cuerpo es el reloj biológico interno. Este reloj mantiene nuestro cuerpo y nuestra conducta sincronizado con el ciclo de 24 horas de luz y oscuridad. Las rutinas regulares ayudan a mantener este reloj de nuestro cuerpo funcionando de manera fluida y suavemente. Cuando nuestro reloj biológico funciona sin contratiempos, nos sentimos mejor. La investigación ha demostrado que un funcionamiento alterado del reloj biológico se asocia con muchas enfermedades físicas y mentales que incluyen la depresión, la diabetes, la obesidad, y el cáncer.

Cuando en nuestras vidas enfrentamos tiempos convulsionados—como los causados por la pandemia de COVID-19—nuestro reloj corporal tiene más dificultad para reestablecer los ritmos biológicos regulares. La ausencia de una rutina de trabajo, el cuidado de los niños, la falta de socialización puede desafiar y confundir a nuestro reloj biológico. Como resultado, nosotros podemos experimentar síntomas físicos negativos similares al jet lag tales como, el trastorno del sueño, del apetito, de la energía y del ánimo.

Si usted tiene un trastorno del ánimo como depresión o trastorno bipolar, las investigaciones sugieren que usted tiene un reloj biológico más sensible. Su reloj biológico es más propenso a alterarse y esto puede conducir a presentar episodios de depresión o manía. **El prestar atención a las rutinas** puede ser especialmente importante durante los periodos de estrés, para mantener el reloj biológico y su ánimo estable.

Ayudar a su reloj biológico a mantener el rumbo durante estas disrupciones severas como la pandemia del COVID-19 lo puede ayudar a sentirse mejor. Aquí hay algunas

recomendaciones para mejorar la regularidad de las rutinas diarias, aunque nada alrededor suyo esté en orden.

Estrategias de Auto Manejo para Mejorar la Regularidad de las Rutinas Diarias

- **Cree una rutina** para usted mientras está en cuarentena o trabajando a distancia. Las rutinas ayudan a estabilizar el reloj biológico.
- Levántese todos los días a la misma hora. Una **hora de levantada regular entre 7 y 9 am** es el input más importante para estabilizar el reloj biológico.
- Pase algún **tiempo fuera de su casa temprano en las mañanas todos los días**. Su reloj biológico necesita “**ver**” luz para saber que es de día.
- Si no puede salir afuera, **trate de pasar dos horas al lado de una ventana para ver la luz del día** y estar relajado.
- Establezca un horario de **actividades regulares** para hacer llamadas telefónicas al trabajo o amigos, cocinar, jardinear. Haga estas actividades a la misma hora todos los días.
- **Haga ejercicio físico todos los días** a la misma hora de preferencia en las mañanas
- **Coma a la misma hora todos los días**. Si no tiene hambre ingiera una pequeña cantidad a la hora establecida.
- **Las interacciones sociales son importantes**, aun durante distanciamiento social. Busque interacciones sociales de ida y vuelta cuando comparta pensamientos y emociones con otra persona en tiempo real. El uso de video conferencia y el teléfono es preferible al uso de WhatsApp.
- **Evite dormir siesta durante el día**, especialmente en la tarde y que dificulta el quedarse dormido en la noche. Si necesita dormir restrínjalo a 30 minutos.
- **Evite la luz brillante en la en la tarde noche (en especial luz azul)**. Esto incluye pantalla de computadores y celulares. La luz del espectro azul suprime la hormona que nos ayuda a dormir.
- **Apéguese a un ciclo sueño vigilia que calce con su ritmo natural**. Asegúrese de irse a dormir (entre 10:30 pm: 11:30 pm) y despertar a la misma hora todos los días (entre 6:30am y (8:30 am).

Traducido por:

Dr. Jorge Cabrera

Presidente Sociedad de Trastornos Bipolares de Chile (Sochitab)

Santiago, 25 de marzo de 2020

Pandémie COVID-19 et bien-être émotionnel : Conseils pour des routines et des rythmes salutaires en période d'incertitudes

Recommandations écrites par l'International Society of Bipolar Disorders (ISBD), Groupe de travail sur la Chronobiologie et la Chronothérapie, et la Society for Light Treatment and Biologic Rhythms (SLTBR)



La pandémie du COVID-19 est une menace sérieuse pour la population mondiale. Pour y faire face, les gouvernements mettent en place différentes stratégies telles que la quarantaine, l'auto-confinement et la distanciation sociale. Bien qu'elles soient médicalement nécessaires pour limiter la propagation, ces nouvelles règles sociales peuvent bousculer de nombreux facteurs qui équilibrent notre vie et favorisent la santé mentale.

Un des plus importants systèmes cérébraux qui contribuent au bien être quotidien est l'horloge biologique interne corporelle. Ces horloges synchronisent nos corps et nos comportements sur le cycle de 24 heures de la lumière et de la nuit. Un emploi du temps quotidien prévisible et des routines régulières aident l'horloge corporelle à fonctionner correctement. Lorsqu'elle fonctionne de manière fluide, nous nous sentons mieux. La recherche montre que des perturbations des horloges corporelles sont associées avec de nombreuses pathologies psychiatriques et non psychiatriques, telles que la dépression, le diabète, l'obésité et les cancers.

Lorsque nous faisons face à des bouleversements importants dans nos vies, comme ceux qui sont entraînés par la pandémie du COVID-19, nos horloges corporelles ont beaucoup plus de difficulté à rétablir des rythmes biologiques réguliers. En l'absence des routines sociales habituelles du travail, de la prise en charge des enfants et des activités partagées, le système de l'horloge biologique peut être désorienté ou en difficulté. Ainsi, nous pouvons ressentir des symptômes physiques désagréables, similaires aux effets du décalage horaire, tels que des troubles du sommeil, de l'appétit, de l'énergie ou de l'humeur.

Si vous avez un trouble de l'humeur, dépressif ou bipolaire, les données de la recherche suggèrent que vous avez une horloge corporelle sensible. Elle est plus encline à perdre la notion du temps quand votre environnement est perturbé et une horloge corporelle déstabilisée peut conduire à des épisodes dépressifs ou (hypo)maniaques. Prêter attention à vos routines peut être particulièrement important dans les périodes de stress pour garder une horloge corporelle régulière et une humeur stable.

Aider votre horloge corporelle à maintenir le cap pendant les perturbations importantes de la vie telles que la pandémie du COVID-19 peut vous aider à aller mieux. Vous trouverez ici des conseils simples pour améliorer la régularité de vos routines quotidiennes, même quand rien ne semble régulier dans votre vie.

Stratégies d'autogestion pour augmenter la régularité de vos routines quotidiennes

- **Mettez en place une routine** pour vous-mêmes quand vous êtes en quarantaine ou en télétravail. Les routines aident à stabiliser l'horloge corporelle.
- Levez-vous à la même heure tous les jours. Une **heure de réveil régulière** est l'élément le plus important pour stabiliser votre horloge corporelle.
- Veillez à passer un peu de **temps à l'extérieur chaque jour, surtout en début de matinée**. Votre horloge corporelle a besoin de « voir » la lumière le matin pour connaître le moment de la journée.
- Si vous ne pouvez pas aller dehors, essayez de rester **au moins 2 heures près d'une fenêtre**, à la lumière du jour et concentrez-vous dans le calme.
- Mettez en place quelques **activités régulières** chaque jour, comme des cours à domicile, des conversations téléphoniques avec un(e) ami(e), ou la cuisine. Faites ces activités à la même heure chaque jour.
- Faites de **l'activité physique chaque jour**, idéalement à la même heure.
- **Manger à la même heure chaque jour**. Si vous n'avez pas faim, prenez au moins une petite collation à l'heure dite.
- **Les interactions sociales sont importantes**, même pendant la distanciation sociale. Recherchez des échanges mutuels dans vos interactions sociales pendant lesquelles vous partagez vos pensées et vos sentiments avec une autre personne en temps réel. La visioconférence, le téléphone ou même l'envoi de textos en temps réel sont préférables au fait de faire défiler des messages. Programmez ces interactions à la même heure chaque jour.
- **Evitez les siestes** quand il fait jour, particulièrement en fin de journée. Si vous devez faire la sieste, ne dormez pas plus de 30 minutes. Faire la sieste rend l'endormissement difficile le soir.
- **Evitez les lumières vives (particulièrement la lumière bleue) le soir**, y-compris les écrans des ordinateurs et des smartphones. La lumière du spectre bleu supprime l'hormone qui nous aide à dormir.
- Respectez des horaires réguliers veille/sommeil qui conviennent à votre rythme naturel. Si vous êtes un couche-tard, vous pouvez rester éveillé un peu plus tard et vous lever un peu plus tard que les autres personnes de la famille. Prenez seulement soin de **vous coucher et de vous lever à la même heure chaque jour**.

S'il vous plait, faites circuler librement.

Traduction avec l'autorisation de Holly Swartz Pr. Marie Tournier, Elisabeth Glatigny Dallery, CH Charles Perrens, Université de Bordeaux, IRCCADE, mars 2020