

SALUD MENTAL

¿CÓMO PUEDO CUIDARLA DURANTE LA PANDEMIA CONTRA LA COVID-19?

El manejo adecuado de la salud mental por las consecuencias de la pandemia de la COVID-19 no sólo mejorará el bienestar emocional, también ayudará a combatir y superar la enfermedad; por lo que le sugerimos lo siguiente:

RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

1. Hable con personas de su confianza, contacte a sus amigos y familia
2. Si se siente abrumado, hable con un profesional de la salud mental u otra persona confiable
3. Pida ayuda si fuera necesario; aprenda a entender sus emociones
4. Infórmese en como manejar las emociones, utilice fuentes creíbles para obtener la información
5. Recuerde practicar actividades de afrontamiento positivo como ser: alimentación saludable, ejercicio físico, técnicas de relajación, entre otras
6. Acepte sus emociones, el miedo y el estrés ante situaciones nuevas y desconocidas es normal, pero no permita que le paralicen y dominen
7. Evite el tabaco, alcohol u otras drogas para enfrentar sus emociones



¿CÓMO VENCER EL MIEDO AL COVID-19?

1. Identifique las noticias falsas y evítelas
2. Estimule su mente de forma positiva, el miedo nos puede llevar al peligroso hábito de malos pensamientos
3. Siga y sea constante con las medidas de bioseguridad así disminuye el miedo a la COVID-19
4. No convierta el distanciamiento físico en distanciamiento afectivo
5. Si se siente deprimido, ansioso, con miedo exagerado o insomnio, entre otros síntomas; busque la atención psicológica o psiquiátrica disponible en los establecimientos de salud

Anímese a conversar de lo que le está pasando, acuda al establecimiento de salud más cercano y hable con un profesional de la salud para recibir ayuda.

#PrimeraAyudaPsicológica