

APRENDER A MANEJAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE COVID-19



EL ESTRÉS DURANTE UN BROTE DE ENFERMEDAD INFECCIOSA PUEDE INCLUIR:

- Miedo y preocupación por la salud y la de los seres queridos.
- Cambios en los patrones de sueño.
- Cambios en los patrones de alimentación. El estrés es un inductor muy frecuente de sobreingesta.
- Dificultad para concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud mental crónicos.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco o drogas.



RECOMENDACIONES QUE TE AYUDARÁN A SOBRELLEVAR ESTE PERIODO

Mantenerse virtualmente CONECTADA (O).

Es importante tener la capacidad de mantenerse en contacto con amigos y seres queridos.



Tener cuidado con exponerse a demasiadas informaciones:

Estar bombardeado por muchas voces puede crear confusión, angustia e incertidumbre, es bueno buscar fuentes confiables de información. Busque información sobre qué hacer para cuidarse y cuidar de otros. Trate de delimitar un momento y horario específico.



Orden

Vivir en un ambiente desordenado generará un efecto negativo en el estado de ánimo. El acto de ordenar también puede tener un efecto positivo en las personas que lo realizan.



Mantener rutinas.

Las personas necesitan tener una estructura dada por actividades y una organización diaria, que contribuyen a la estabilización anímica y emocional.



Pedir ayuda psicológica

Es recomendable buscar apoyo con un profesional de la salud mental.

