

# ANSIEDAD Y CORONAVIRUS

Ps. Leslie Cortés O.



# Estado de ansiedad...

- Desde el inicio del brote del coronavirus la población empezó a atravesar un momento de incertidumbre y de dudas que poco a poco puede afectar la salud mental de las personas; principalmente de aquellas que sufren de ansiedad u otro tipo de comportamientos como trastorno obsesivo-compulsivo (TOC, por sus siglas).



# Recomendaciones

- ✓ Mantén conexión con tus seres queridos y trata de continuar tus rutinas diarias. Puedes lograr seguir en contacto a través de las redes sociales, las videoconferencias y llamadas telefónicas.
- ✓ En momentos de estrés pon atención a tus propias necesidades y sentimientos. Realiza actividades que te gusten y que te relajen.
- ✓ Haz ejercicio regularmente, duerme en tus horas habituales y come saludable.

- ✓ Organiza tu tiempo para saber en qué momentos leer la última información de las noticias sobre el coronavirus para que no te cause estrés o ansiedad; y evita la información que te genere estos sentimientos. Para esto, puedes escoger ciertas horas del día para informarte sobre cuáles son los planes de tu comunidad durante este tiempo y así proteger a tu familia.
  
- ✓ Busca la manera de compartir también historias y experiencias positivas de personas que han tenido la enfermedad y se han recuperado o han recibido el apoyo de las personas que aman.
  
- ✓ Honra a las personas que trabajan en profesiones como la medicina que en el momento ocupan un papel importante para salvar nuestras vidas.

