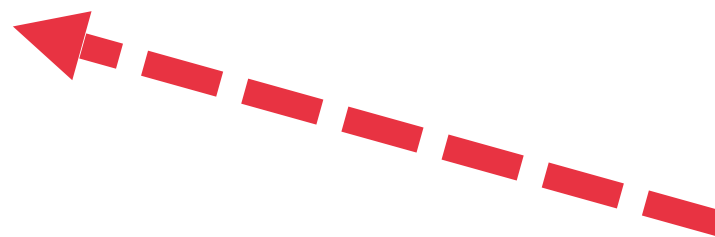


RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA UN ADECUADO AFRONTAMIENTO DEL COVID-19

AUTOPROTECCIÓN PSICOLÓGICA



En situación de cuarentena por **coronavirus**, es normal que a veces puedas sentir malestar psicológico, como miedo por ti o por tus seres queridos o el futuro. Es normal que estés preocupado cuando escuchas o ves noticias en los medios de comunicación o en internet...

Por ello: puedes seguir unas pautas de **autoprotección psicológica** para mantener un buen manejo emocional de esta situación.



¿Qué reacciones psicológicas adversas puede haber?

¿Qué nos ayuda a afrontarlo mejor?

¿Qué te hará más difícil un adecuado afrontamiento?

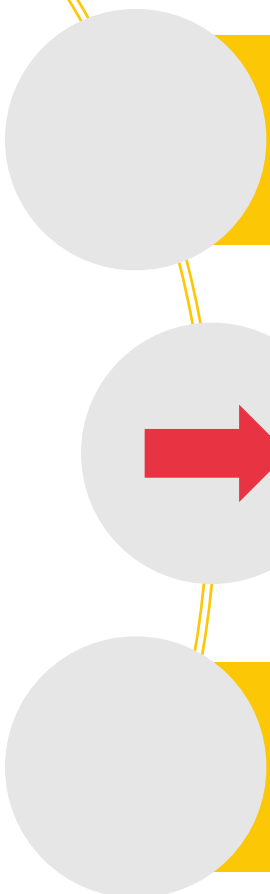
¿Qué reacciones psicológicas adversas puede haber?

Ante esta situación tan excepcional en la que existe un riesgo para la propia vida o la de los demás es normal sentir distintas reacciones psicológicas de malestar, como pueden ser:

Miedo a contraer la enfermedad	Dificultad de concentración	Pérdida de apetito o muchas ganas de comer
Rabia	Tristeza	Pensamientos continuos sobre la enfermedad
Desesperanza	Dificultades para dormir	Soledad
Indefensión (sensación de no poder hacer nada por evitar la enfermedad)	Aumento del ritmo cardiaco y otras reacciones fisiológicas	

Ante estas situaciones, es importante permitir la expresión de dichas emociones para afrontarlas adecuadamente.

Es importante recordar que los adultos modelan la conducta de los niños, que estos reaccionarán con miedo si los adultos expresan miedo, por ello, si se actúa con calma y se comparte con serenidad la expresión de los sentimientos, se contribuirá a regular las emociones del entorno familiar.



¿Qué reacciones psicológicas adversas puede haber?

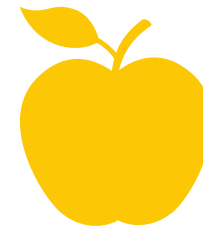
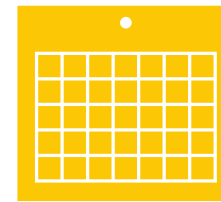


¿Qué nos ayuda a afrontarlo mejor?

¿Qué te hará más difícil un adecuado afrontamiento?

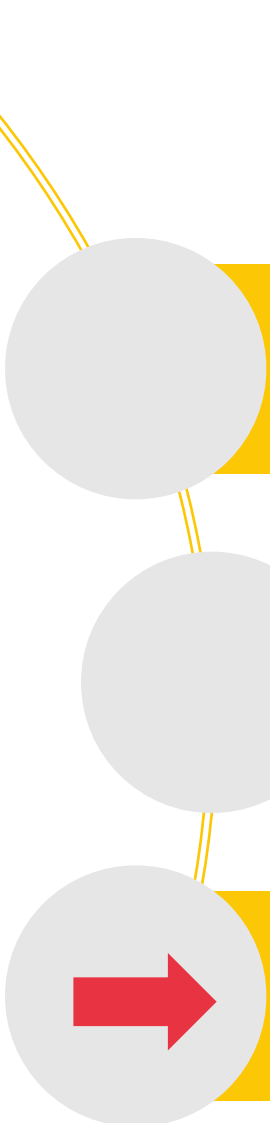
¿Qué nos ayuda a afrontarlo mejor?

- ✓ Informarte de lo que ocurre por una fuente contrastada (Ministerio de Sanidad, Organización Mundial de la salud, Ministerio del Interior, etc.) una o dos veces al día. Procura distinguir los bulos y los mensajes destructivos y apocalípticos y no te dejes llevar por esa sensación.
- ✓ Mantenerse activo y mantener las rutinas (hora de levantarse, de acostarse , horario de comidas) porque facilita la sensación de control.
- ✓ Llevar una dieta sana.
- ✓ Dormir suficiente número de horas.
- ✓ Hacer ejercicio.
- ✓ Utilizar técnicas de relajación y respiración.



- ✓ Compartir las emociones con familiares y amigos.
- ✓ Mantener el contacto social a través del teléfono o de reuniones lúdicas por internet.
- ✓ Plantear actividades que impliquen a toda la familia.
- ✓ Procurar que toda la familia realice pautas de prevención (lavado de manos, etc.)
- ✓ Dedicar tiempo a aficiones y actividades gratificantes.
- ✓ Compartir tareas en casa y apoyarse mutuamente.
- ✓ Desarrollar tolerancia y flexibilidad en el entorno familiar, pues esta situación de incertidumbre y confinamiento puede dar lugar a conflictos.
- ✓ Explicar a los niños, ancianos y otros colectivos vulnerables la situación de manera que la puedan entender y facilitar la expresión de sus emociones.
- ✓ Prepara una lista de recursos necesarios para poder disponer de ella en caso necesario (teléfonos de emergencias, de servicios sanitarios, servicios sociales, etc.).
- ✓ Si tienes un alto nivel de ansiedad, dificultades duraderas para conciliar el sueño o para mantener las rutinas diarias consulta a un profesional.





¿Qué reacciones psicológicas adversas puede haber?

¿Qué nos ayuda a afrontarlo mejor?

¿Qué te hará más difícil un adecuado afrontamiento?

¿Qué te hará más difícil un adecuado afrontamiento?



Estar permanentemente conectado a las noticias. Por tanto, evita la **sobreinformación**.



Difundir información alarmista no contrastada, Por tanto, evita la divulgación de **falsos bulos**, y de documentos telemáticos catastrofistas y desmoralizadores.



Recurrir al alcohol, tabaco, u otras **substancias** para rebajar el nivel de ansiedad. Por tanto, Evita el consumo de dichas substancias porque a medio plazo puede elevarte el nivel de malestar.



Permitir que este tema **monopolice** todos tus contactos sociales. Por tanto, habla de otros temas.