

MANEJO DE LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Preocupación o miedo intenso y en ocasiones excesivo y continuo ante situaciones o eventos en ocasiones cotidianos o actuales. Puede producir taquicardia, respiración agitada, opresión en el pecho, sudoración, alteraciones en el sueño, sensación de vacío o peligro, entre otros.



RECOMENDACIONES MANEJO DE LA ANSIEDAD POR COVID - 19



Evita la incertidumbre y los pensamientos negativos (voy a enfermarme, mi familia va a enfermarse) y cámbialos por pensamientos positivos (si nos cuidamos, todos vamos a estar bien).



Evita ver noticias a toda hora, infórmate solo una vez al día.



Comunica a otros cómo te sientes y tus preocupaciones, es importante reconocer y aceptar nuestras emociones.



Evita el consumo de alcohol, cigarrillo, sustancias psicoactivas, medicamentos no recetados. Cuida tu salud.



Aprovecha el tiempo para ti. En el tiempo libre realiza las actividades que te agradan como ver una serie, pintar, leer, bailar, etc.



Acércate a tu familia, crea ambientes sanos con conversaciones divertidas y agradables.



En caso de que los síntomas persistan y afecten tu sueño, apetito y actividades cotidianas, debes solicitar ayuda profesional.