

Frente al Coronavirus la salud mental también importa

¡Quedarse en casa, no es lo mismo para todos!

Sabías que tener ansiedad, tristeza, miedo e incertidumbre acerca del contagio es normal.

No obstante, hay personas que tienen predisposición a agudizar algunos síntomas frente al distanciamiento y el contagio.

¿Cómo saber si tu salud mental está en riesgo?

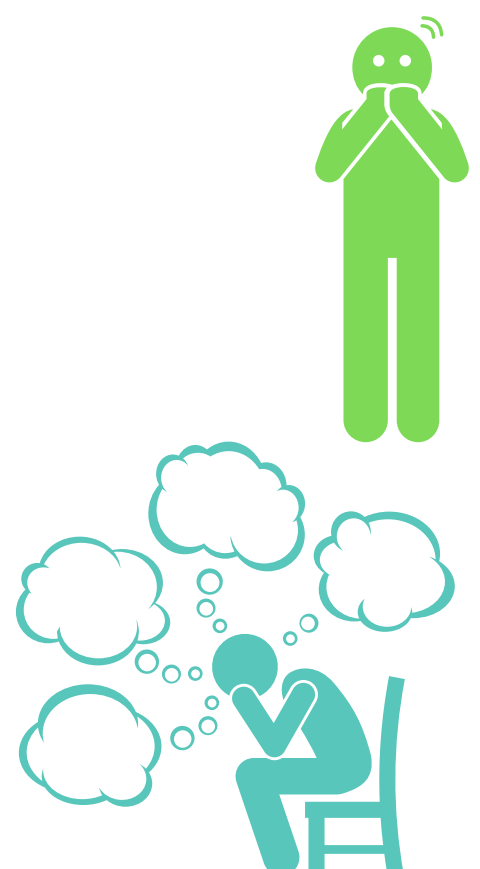
Realiza un ejercicio de **autorreflexión** y recuerda si durante el aislamiento social has sentido:



- Estrés, que puede manifestarse en dolores musculares, problemas estomacales, pérdida o aumento del apetito.
- Falta de energía para realizar actividades que hacías regularmente.
- Mal humor, irritabilidad o poca paciencia.
- Problemas para dormir.
- Tristeza, angustia, culpa o ansiedad por la separación con los demás.
- Incertidumbre, miedo o nerviosismo por lo que está ocurriendo.
- Temor a estar con otros expuesto a virus y bacterias.

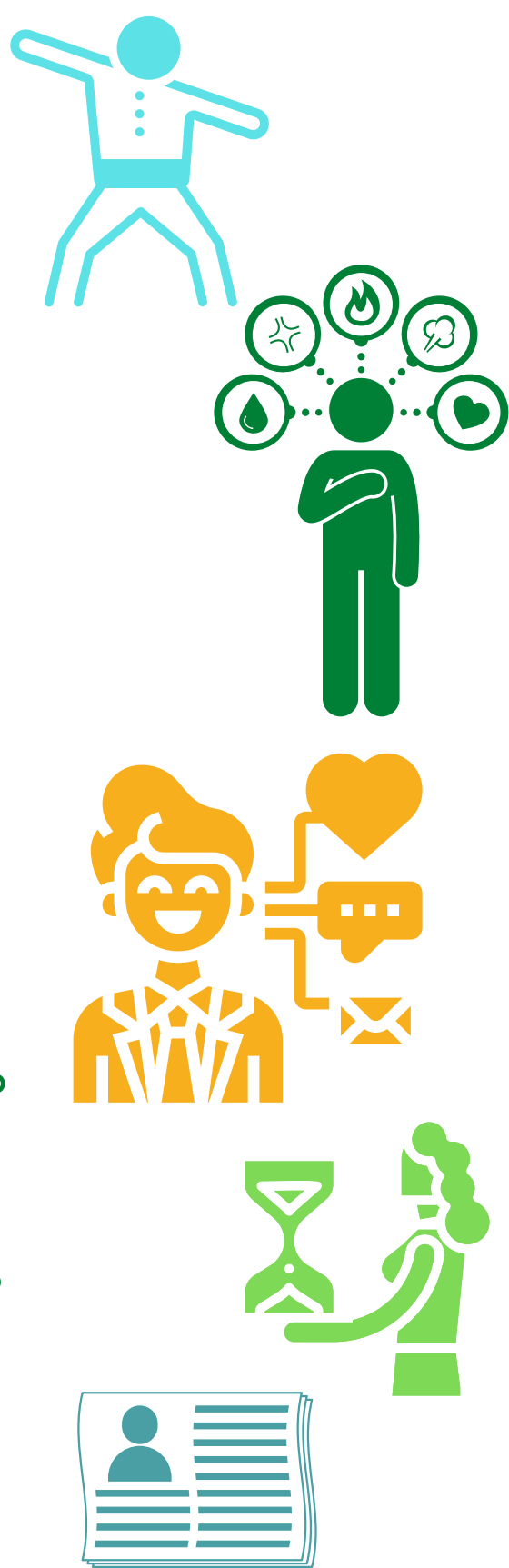
Identifica y cuídate de los estresores

- Ansiedad, preocupación e incertidumbre sobre la duración de la cuarentena.
- Miedo a infectarse.
- Frustración y aburrimiento por el aislamiento.
- Preocupación por tener abastecimiento de insumos como: alimentos, agua u otros insumos vitales.
- Saturación de información.
- Información no confiable, noticias falsas o alarmistas.
- Pérdidas financieras o de proyectos escolares.
- Estigmatización o discriminación a aquellas personas que han sido contagiadas o que están en tratamiento.



Ayudemos a tu salud mental... el autocuidado es importante

- Activa tus músculos, existen una gran cantidad de opciones en internet para tener actividad física en casa.
- Busca mantener tu mente ocupada en temas distintos al coronavirus.
- Realiza ejercicios de respiración.
- Frente a los pensamientos de miedo, cambia inmediatamente de actividad, no dejes que esas ideas lleguen.
- Identifica tus emociones.
- Planifica una rutina para las siguientes semanas e incluye actividades que disfrutes.
- Mantén tus hábitos de higiene personal, respeta tus horarios de sueño y de alimentación.
- Mantente comunicado con las personas que amas de manera virtual y compárteles tu sentir.
- Evita el uso de sustancias como: tabaco, alcohol y drogas.
- Establece tiempos limitados para el uso de redes sociales.
- Enfócate en lo que sí puedes hacer, modificar y controlar.
- Establece límites claros entre el tiempo dedicado al estudio, al trabajo y al esparcimiento.
- Mantente informado a través de fuentes confiables como: plataformas de los gobiernos federal y estatal, de autoridades oficiales del sector salud o de universidades.



¡Practicar estas recomendaciones de autocuidado es la clave para mantener la calma!

Si requieres ayuda, busca a los especialistas

Si has sentido malestar emocional o conoces a alguien que esté pasando por una crisis de ansiedad por la contingencia del coronavirus, acercarte a los expertos.

¿Quiénes son estos expertos?

Psicólogos de la Red Universitaria de la Universidad de Guadalajara que pueden atenderte en el teléfono **10 58 52 00 Ext. 34280**

Servicio de Intervención en Crisis del Instituto Jalisciense de Salud Mental del Gobierno del Estado, **38 33 38 38** para el Área Metropolitana de Guadalajara y **800-227-4747** para el interior del Estado.

Referencias

- Santillán, T. T. [Carolina Santillán Torres Torija]. (2020, marzo 25). El impacto psicológico para las personas puestas en cuarentena. Recuperado de <https://youtu.be/EbrPW3eOQWA>
- Olguín, L. M. (2020). Miedo por contraer COVID-19 es racional. México. UNAM Global Recuperado de <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=83066>
- Gómez, P. X. (2020). Cuidando mi salud mental durante el CO-VID-19. Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria. México.

