

Gestión de la ansiedad ante la Covid19

La ansiedad puede ser una reacción normal ante diferentes situaciones de la vida o puede ser una dolencia en sí misma. El miedo a una situación desencadena reacciones físicas que, si son intensas o se mantienen en el tiempo, hacen sufrir y limitan la calidad de vida. La ansiedad puede causar crisis de pánico, fobias o ansiedad generalizada.



Mira las noticias un máximo de dos veces al día.



Contrasta con fuentes oficiales toda la información que te llegue.



Intenta no comentar ni compartir noticias si no es estrictamente necesario.



Evita encontrar respuesta en todas las preguntas y no sobreinformarte.



Cambia el foco de atención del virus hacia otros aspectos de tu vida.



Comparte tus preocupaciones con amigos, familiares o personas que te apoyen.



Utiliza técnicas de meditación y de relajación.



Recuerda situaciones en las que te hayas sentido de manera similar y busca los recursos que te ayudaron en aquellos momentos.



Genera rutina y haz una lista de todo aquello que no puedes hacer por falta de tiempo.



Practica actividades gratificantes.



Contacta con tus seres queridos y trata de no hablar sobre el virus.



Mantén hábitos saludables y realiza actividad a pesar de tu estado anímico.



Concéntrate en las tareas que llevas a cabo y mantén tus pensamientos lejos del virus.

Si te es difícil realizar estos cambios o no notas que tu estado de ánimo mejore, se recomienda consultar con tu profesional sanitario.

