

GUÍA BÁSICA PARA MANEJO DE ANSIEDAD EN CUARENTENA

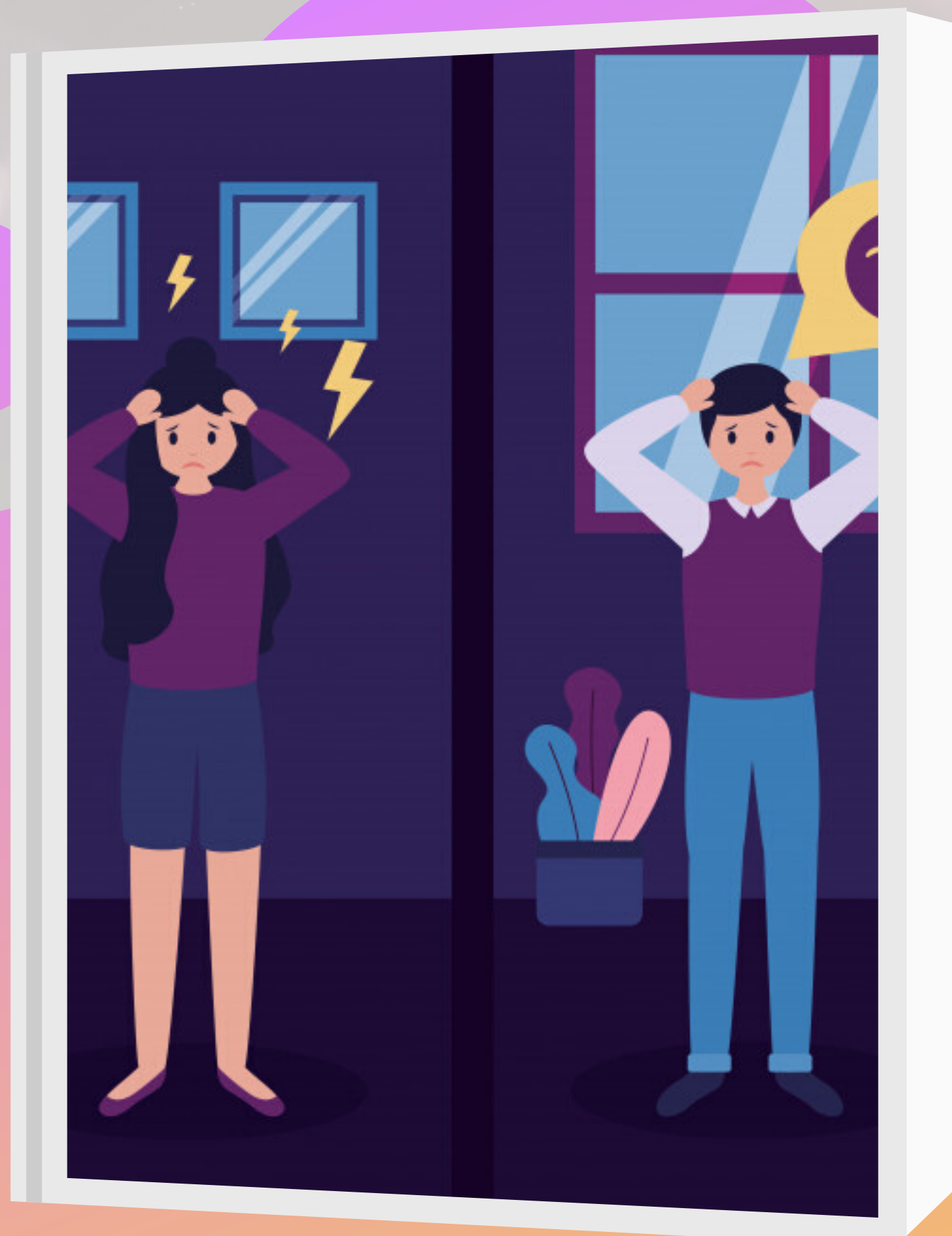
by: Karin Tellez Camelo



CUARENTENA

Estamos pasando por un proceso de aislamiento que nos puede producir gran ansiedad, nos podemos sentir nerviosos, no poder conciliar el sueño de manera adecuada, experimentar sensación de angustia o aislamiento social. ten presente que cada mente es distinta y llevamos procesos diferentes así que no esta mal buscar ayuda cuando lo necesitamos, por nosotros y por quienes amamos.

Tener una buena salud mental nos hace personas mas sanas física y mentalmente fuertes para afrontar cualquier tipo de situación.



MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Si bien es cierto que debemos estar informados es importante disminuir la cantidad de contenido que nos llega a diario, y preferiblemente acudir a medios y comunicados de fuentes confiables y veraces. De otra forma el estar recibiendo FAKE NEWS aumentara la angustia, ansiedad y desesperación.



CREA UNA RUTINA

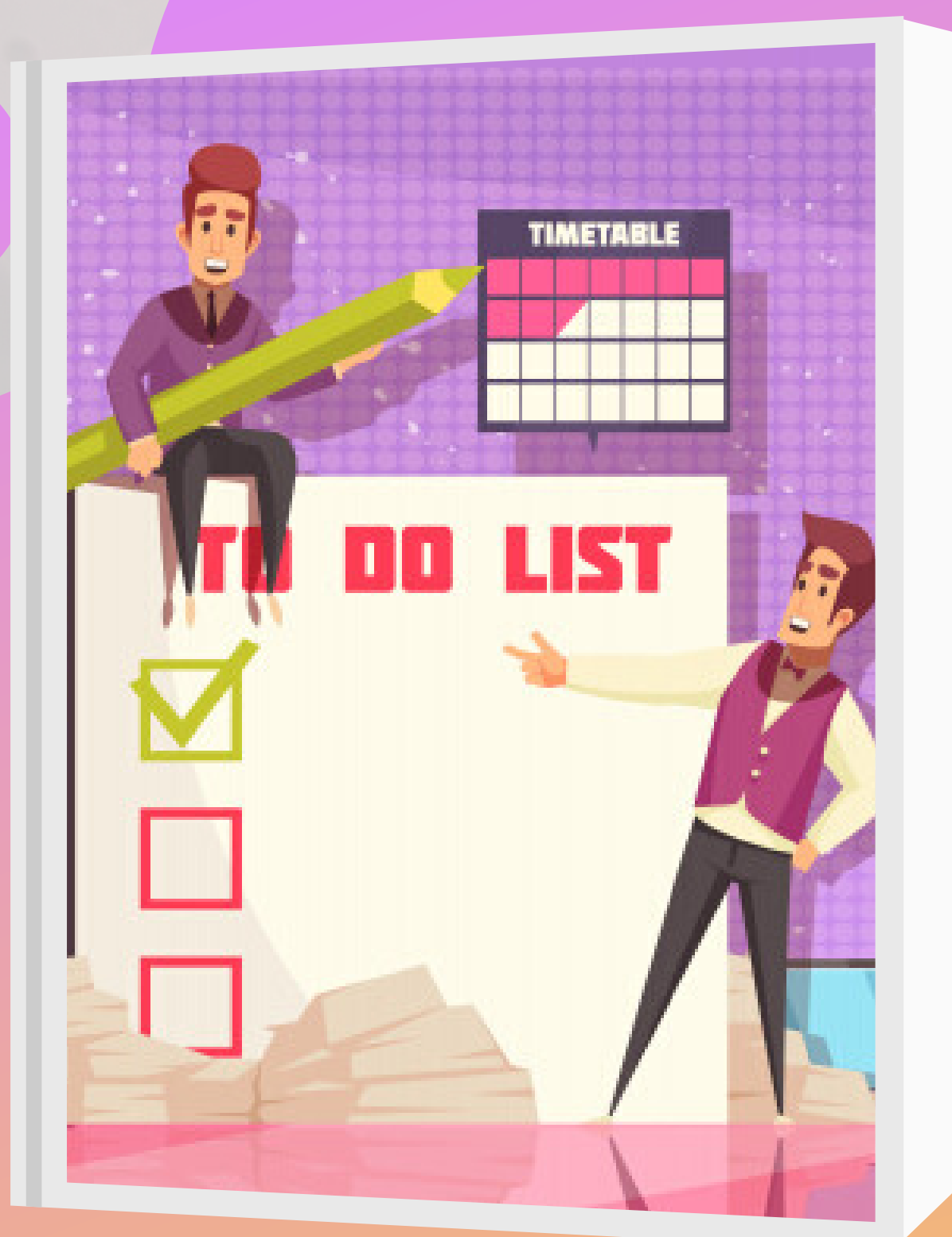
Cuando se nos limita el poder salir diariamente y desarrollar nuestras actividades cotidianas, debemos elaborar una rutina, que le de seguridad, donde se tenga el control de la situación.

Realice una lista de tareas donde incluya actividades que lo animen y organice por completo su rutina.

ejemplo: Si trabaja desde casa establezca horarios que le permitan tomar descansos adecuados para comer y dormir de manera saludable.

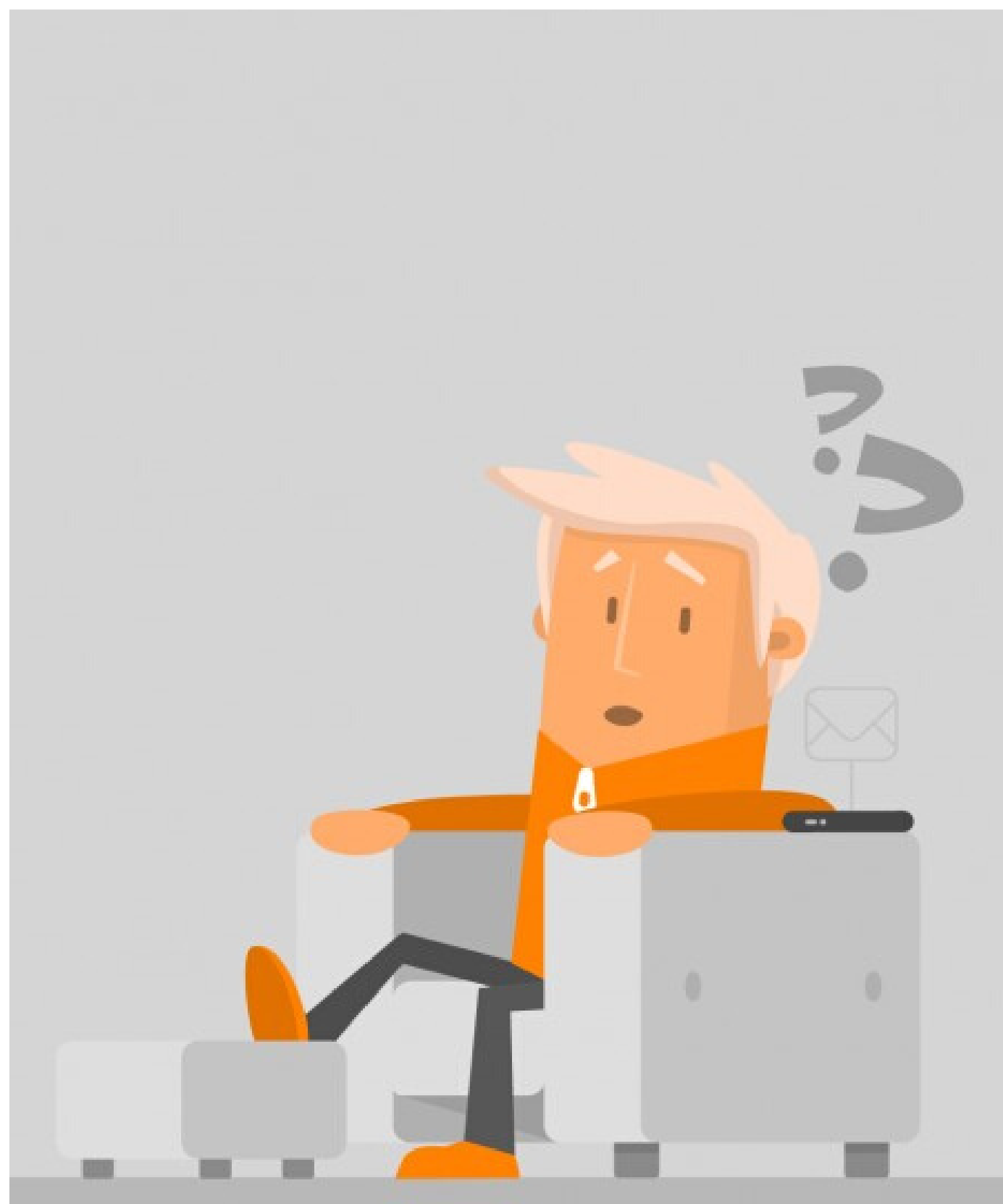
Importante que desarrolle cualquier tipo de actividad física que sea de su agrado, alimentación sana, disminuya el consumo de cafeína y alcohol ya que estas bebidas aumentan la ansiedad.

Los fines de semana tome un respiro, medite, lea, mire películas, cocine en familia, juegue y descanse.



HORA DE PREOCUPARSE

Dedica un pequeño espacio del día para preocuparte, ¡Sí! es necesario y saludable, examine que le preocupa, pero solo ese momento del día y así evitara que estas acaparen todo o gran parte de su tiempo, de esta manera estará mas cerca de encontrar su armonía y estabilidad mental.



TOMATE UN RESPIRO

Medita , si aun no lo practicas empieza por practicar ejercicios para controlar la respiración, y a conectar con tu cuerpo y mente, puedes agregar música que te trasmita paz, que te permita visualizarte en un lugar de paz y tranquilidad.

ejemplo: Montañas , playas, agua, etc



NO PIERDAS COMUNICACION

Ten comunicación con tus seres amados, amigos y en lo posible traten de hablar de otros temas que no tengan nada que ver con la situación.

Te sentirás mejor, mas cercano y amado después de hablar con ellos es como una recarga energética que hace mas fácil y llevadero el distanciamiento en cuarentena.



CUIDEMOS DE LOS DEMÁS

Es importante mantener en equilibrio y centrada nuestra mente, en lo posible esforzarnos por controlar todo lo que se encuentre en nuestro YO y en nuestra esfera personal, es una forma de cuidar de otros manteniendonos sanos mentalmente.

También cuidamos de los demás cuando seguimos las normas básicas de higiene, evitamos el contacto externo, siguiendo cada una de las normas de bioseguridad mantenemos a salvo a nuestros seres mas amados y a nosotros mismos.



¿Y SI TENGO UN ATAQUE DE ANSIEDAD?

- No te obsesiones ni te enfoques en los síntomas.
- Intenta en lo posibles mantener ocupado y distraído en otras cosas.
- Recuerda que toda situación por compleja que sea pasa.
- Exterioriza tus emociones por medio de un escrito o un dibujo.
- Controla tu mente mediante ejercicios de respiración y canalización de emociones.
- Busca ayuda, siempre encuentras un profesional dispuesto ayudarte.



PIDE AYUDA

Hay muchos profesionales en salud mental (médicos psiquiatras- Psicólogos) dispuestos ayudarte, que pueden atenderte desde casa ONLINE e incluso centros de ayuda gratuita, ¡ASÍ QUE NO ESTAS SOLO!



Blue Medical

