

# Mensaje De Salud Mental

Amber Donnelly, Registered Associate CSW, Behavioral Consultation Model (BCM) Clinician

Abril 2020

## Manejo de la Ansiedad Alrededor de COVID-19

### Signos Comunes de Angustia

- 1 Sentimientos de entumecimiento, incredulidad, ansiedad o miedo
- 2 Cambios en el apetito, la energía y los niveles de actividad
- 3 Dificultad para concentrarse
- 4 Dificultad para dormir o pesadillas y pesamientos e imágenes perturbadores
- 5 Reacciones físicas como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y erupciones cutáneas
- 6 Empeoramiento de problemas crónicos de salud
- 7 Ira o mal genio
- 8 Aumento uso de alcohol o drogas

### Habilidades de afrontamiento

- 1 Cuida tu cuerpo
- 2 Conectar con otros virtualmente
- 3 Tomar descansos
- 4 Manténgase informado pero evite demasiada exposición a las noticias
- 5 Busque ayuda cuando sea necesario

### Comprender Su Ansiedad

Es un momento aterrador. Estamos en medio de una pandemia mundial, con el cierre de ciudades e incluso países enteros. Todos están siendo afectados por el coronavirus y preparándose para lo que pueda venir. Viendo los titulares constantemente preguntándose, "¿Que va a pasar después?"

Para muchas personas, la incertidumbre es lo más difícil de manejar. No sabemos exactamente cómo nos veremos afectados o qué tan mal pueden ponerse las cosas. Esto puede hacer que sea muy fácil catastrofizar y convertirse en un miedo y pánico abrumadores. Pero hay muchas cosas que puede hacer, incluso ante esta crisis única, para controlar su ansiedad y sus miedos.



### Mejore su Sentido de Control y Capacidad de Resistencia

Acepte circunstancias que no se pueden cambiar y concéntrese en lo que puede alterar

Modifique su definición de "buen día" para cumplir con la realidad actual de la situación.

Resuelva problemas y establezca metas alcanzables dentro de las nuevas circunstancias de su vida

Evalue el riesgo absoluto de contraer el virus y reconozca los beneficios de aceptar un cierto nivel de riesgo para mantener la mayor cantidad posible de su rutina normal.