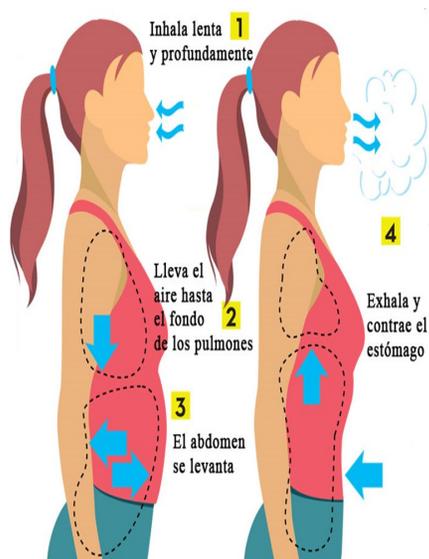


¿Que hacer ?

- ◆ Buscar apoyo familiar y social a través de los medios digitales y celulares.
- ◆ Llorar y desahogarse es normal, no lo reprimas .
- ◆ Realizar respiraciones profundas durante unos minutos que ayuden a relajarnos.
- ◆ Evita el exceso de información sobre la pandemia (televisión radio, internet, whatsapp).
- ◆ Mantener buena alimentación, buena higiene de sueño y realizar ejercicios de relajación .



¿Qué hacer en caso de presentar malestar psicológico o alguna alteración emocional ?

El servicio de Psicología Clínica estará brindando apoyo Psicológico y Contención emocional a todos aquellos trabajadores que así lo requieran.

Presentarse en 3er Piso para solicitar dicho apoyo.

RECUERDE :
Lo que es posible , no es probable

PSICOLOGÍA CLÍNICA

Horario de atención
Lunes a Viernes de 7:00 a 14:00
horas.
ext. 21404

Elaboró: Servicio de Psicología Clínica.



SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

SALUD MENTAL Y COVID -19

Contexto:

La Pandemia por Covid-19 ha traído cambios significativos en nuestras vidas.

Al quedarnos en casa, hacemos algo muy valioso: nos cuidamos y cuidamos a toda la comunidad incluyendo a nuestros seres queridos.



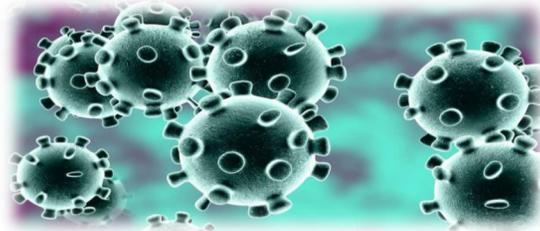
Pero el **DISTANCIAMIENTO**, el temor a la enfermedad, la información falsa y la incertidumbre de lo que vendrá, pueden generar otros problemas.

“Es natural sentir estrés, ansiedad, tristeza, enojo o miedo”



En Enero de 2020, la Organización Mundial de Salud (OMS), declaró el brote de la enfermedad por el llamado COVID-19, como una emergencia de salud pública de importancia Internacional.

Entre las medidas tomadas para evitar la propagación fue la cuarentena y el distanciamiento social, dicha medida evita el contagio, sin embargo trae consigo otros problemas de salud de otra índole: **LA MENTAL.**



¿Cómo puede afectar a nuestra Salud Mental?

Aunque cada uno de nosotros reaccionamos de manera distinta a situaciones estresantes, una epidemia infecciosa implica el distanciamiento social, la cuarentena y el aislamiento.



Las reacciones emocionales que podemos experimentar ante esta contingencia son: ansiedad, preocupación excesiva o miedo ante los factores como:

- El estado de la salud propio y de los seres queridos.
- El trabajo, generando estrés laboral y pánico al poder ser contagiado de dicho virus.
- La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos.



De acuerdo con diversos estudios, la limitación de las actividades de tipo social produce malestar psicológico que se manifestará de diferentes formas. Para algunos como irritación, aburrimiento y ansiedad y para otros como la falta de aire, sensación de encierro y molestias corporales.