

TU SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19

Isidora Díaz M.

Supervisores: Alejandra Mosso y Sergio Arias

Centro de práctica: Servicio de Psicología Integral Universidad del Desarrollo (SPI)

ES NORMAL SENTIRSE TRISTE, ESTRESADO, CONFUNDIDO, ASUSTADO O ENOJADO DURANTE UNA CRISIS.



NO CONSUMAS TABACO, ALCOHOL U OTRAS DROGAS PARA LIDIAR CON TUS EMOCIONES

Si te sientes abrumado habla con un profesional de la salud o consejero. Haz un plan por si llegaras a necesitar atención médica, física y mental: a quién llamar y dónde acudir.

¡BUSCA AYUDA!

Olvida la sensación de que no podrás obtener ayuda. ¡Muchos psicólogos siguen atendiendo con modalidad en línea! Si necesitas ayuda puedes contactar al Servicio de Psicología Integral de la UDD, veremos en qué podemos ayudarte. No estás solx. (Teléfono de contacto: (56 2) 23279278 – 23279170. Mail: spiscl@udd.cl)



INFORMACION CONFIABLE

Encuentra una fuente de información en la que puedas confiar, como el sitio web del MINSAL (www.minsal.cl), OMS/OPS, o llama al número de teléfono destinado especialmente a preguntas sobre el COVID-19 del Gobierno de Chile (600 360 7777).



ESTABLECE UN MOMENTO PARA PREOCUPARTE.

Fija un horario específico en el día para atender a tus preocupaciones y sentir las en su totalidad. Pero sólo ese rato, intenta que no invadan el resto de tu día.



TUS HABILIDADES

Aprovecha las habilidades que te han ayudado a manejar adversidades en el pasado, y utilízalas para manejar tus emociones durante este brote.



DEBEMOS DAR IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, y, muy importante, no perder el sentido del humor. Pedir ayuda en tu red de apoyo.



CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.

