

# SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE COVID-19



La expansión del coronavirus ha puesto en una situación de crisis global en todo el mundo. Cambiando nuestras rutinas de vida de tal forma que sentimos intensas emociones como miedo, tristeza, enfado y falta de control.



Aprender de la crisis en la que estamos y hacer frente a la situación no es fácil; pero nuestro cerebro está preparado para hacer frente a situaciones desconocidas, y actúa:

- ✓ Identificando las señales de alarma.
- ✓ Desencadenado respuestas de defensa.
- ✓ Resolviendo la situación.



**Es importante diferenciar entre tristeza y depresión. La tristeza es una emoción necesaria y natural del ser humano, pero si termina afectando el funcionamiento familiar, laboral y social se debe consultar con un profesional, ya que puede tratarse de depresión.**

# LA DEPRESIÓN

Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.

## Síntomas de Depresión:



**Pérdida de energía.**

**Tristeza, llanto.**

**Cambios en el apetito.  
Insomnio.**

**Disminución de la  
concentración.**

**Sentimiento de  
inutilidad.**

**Culpabilidad o  
desesperanza.**

**Pensamientos de  
autolesión o suicidio.**

**Si evidencias estos  
síntomas es necesario que  
acudas a un especialista.**

## ESTRATEGIAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A CUIDAR TU SALUD MENTAL:

### Cuidar las necesidades básicas:



- ✓ Come regularmente, sano y balanceado.
- ✓ Manténgase hidratado. Evite bebidas azucaradas.
- ✓ Duerma al menos 8 horas.
- ✓ Mantén tus rutinas de higiene.
- ✓ Mantén la actividad física.

### Reconocer tus emociones:

- ✓ Identifica tus emociones e intenta no dejarte llevar por ellas.
- ✓ Compártelas con personas positivas.
- ✓ Es importante que hagas respiración y relajación que te facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



### Enfoca tu energía y genera tu rutina:



- ✓ Elabora un horario con actividades diarias y tratar de mantenerlo.
- ✓ Mantén organizada tus rutinas y habilidades.

## Céntrate en lo que puedas hacer:



- ✔ Intenta añadir una rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- ✔ Ayudar a los demás en la medida que se pueda. Mantenga conversaciones diferentes a lo que ocurre en pandemia.
- ✔ Manténgase en contacto con sus seres queridos.
- ✔ Céntrate en objetivos que puedes cumplir.

## Desconéctate:

- ✔ Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te guste (leer, ver películas, juegos de mesa, jugar con tus hijos) y que te sirva para cumplir tus objetivos.



**“El estrés en dosis elevadas genera respuestas negativas, si no se resuelve la situación desencadenante puede debilitar nuestro sistema inmunológico y conllevar a efectos perjudiciales a nuestra salud”.**



**“El cuerpo sano es el producto  
de la mente sana”  
Ejercita tu mente.**

**“La mente cree todo lo que le  
dices”**

**Dale mensajes positivos,  
recuerda NO ESTÁS SÓLO.**

