

COVID -19

Salud mental:

¿Cómo protegerla en tiempos de COVID-19?

#AsegúrateDeCambiarTusHábitos

La situación actual del COVID-19 a nivel mundial puede generarnos todo tipo de sentimientos y emociones. **En SURA somos conscientes de esto y por esta razón, te entregaremos algunas recomendaciones** individuales y colectivas para comprender y proteger nuestra salud mental.

¿Es normal sentir miedo?



Sí. Pensar en que todo pueda salirse de control es una idea que asusta pero que nos impulsa a desarrollar las capacidades necesarias para tolerar y trabajar en la incertidumbre.



Recuerda: el miedo también es una emoción protectora

Una clave para transformarlo es identificar y cambiar nuestros patrones de pensamiento antes de que nos conduzca al pánico.

¿Cómo puedo mantener la calma?



Con certeza: aunque la expansión del virus ha sido muy rápida, **cada país ha tomado medidas para evitar su propagación.** Es normal que aumenten los casos, pero ante eso, todos debemos aumentar las medidas de higiene y sanitarias.



Confianza en las instituciones: las instituciones públicas y privadas del país **no se han detenido y han tomado medidas para trabajar en un bien común.** Acatando todas las medidas preventivas disminuirá el grado de incertidumbre individual y se potenciará el valor una conciencia colectiva de bienestar.



Entendiendo las prioridades del servicio de salud: diferenciamos entre las certezas y la incertidumbre para no saturar los servicios médicos si no hay síntomas o factores de riesgo asociados.



Siendo sociables con responsabilidad: aunque por naturaleza somos seres sociables, en estos momentos es mejor evitar la conglomeración de personas o los eventos. **Aprovechemos esta medida temporal para disfrutar del encuentro con nosotros mismos y con nuestra familia.**



Limitando las consultas de noticias: las noticias sobre el virus pueden parecer interminables y el bombardeo de gráficos y textos inundan nuestras redes sociales y **pueden afectar la salud mental, particularmente, de quienes ya viven con afecciones como la ansiedad, depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).**



Aislándote con propósito: en casa es importante trabajar, pero conserva las horas de almuerzo, pausas necesarias y otras **actividades que te produzcan sensación de bienestar** (leer, jugar, ver series, realizar manualidades, disfrutar de la cocina, entre muchos otros).



Mantén tus rutinas: para evitar ansiedad por pasar más tiempo dentro de tu casa es importante mantener **las mismas rutinas que cuando sales a trabajar:** arreglarte como de costumbre, organizar tu cabello y agendar todas las actividades.

¿Cómo apoyo a quien esté posiblemente afectado en su salud mental?

- Aclárale que deseas ayudar y escucha sin juzgar.
- Apoyarle a buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.
- Si crees que la persona está en peligro inmediato, no le dejes solo.
- Busca ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis o un profesional de la salud.
- Mantén en contacto con la persona para chequear su estado.

La salud es responsabilidad de todos.

¡Conservemos la calma, acatemos y aumentemos las medidas sanitarias! Entre todos, podemos superarlo!