

# MANEJO de la ANSIEDAD en TIEMPOS del COVID-19



## ¿QUÉ ES ANSIEDAD?

Es una preocupación excesiva sobre una situación, acontecimiento o actividad, que genera pensamientos, emociones o malestares físicos, al controlarlos, me permiten adaptarme al cambio.



## ¿CÓMO DESCUBRO SI TENGO ANSIEDAD?

Estos son algunos síntomas que puedo sentir:

- Siento miedo constante de contagiarme del COVID-19.
- No puedo concentrarme en lo que hago por la preocupación.
- Solo dedico tiempo a pensar en el COVID-19.
- Siento preocupación excesiva por los peligros del COVID-19.
- Paso pendiente de noticias y publicaciones sobre el COVID-19
- Siento inseguridad al salir de la casa.
- Me da temor cuando las personas se me acercan.
- Tengo pérdida de interés y placer en actividades.
- No tengo una rutina que permita organizarme.
- Tengo dificultad para conciliar el sueño o paso la noche sin dormir.
- Siento soledad.
- Tengo cambios de humor o me siento irritable.
- Como en exceso o dejé de alimentarme.
- Cuando pienso en el COVID-19 siento malestares físicos como: taquicardia, agitación, dolor de cabeza, tensión muscular, mareo, malestar estomacal o fatiga.

## ¿CÓMO PREVENIR LA ANSIEDAD?

- Siga las recomendaciones del Ministerio de Salud.
- Infórmese por medios oficiales.
- Enfóquese en lo positivo.
- Aliméntese de forma sana.
- Haga ejercicio al menos 30 minutos al día.
- Duerma al menos 8 horas.
- Haga una lista de prioridades diarias incluyendo actividades placenteras.
- Mantenga el contacto social pese al distanciamiento físico.
- Mantenga una rutina: alimentación, descanso, trabajo y estudio.
- Establezca un horario para el uso de dispositivos tecnológicos.

## ¿CUÁNDO BUSCAR AYUDA?

Cuando...

- Los síntomas como irritabilidad, insomnio o depresión son persistentes.
- La evitación social llega al aislamiento.
- Se cuestiona su salud física o busca validar afecciones.
- Se toman precauciones higiénicas innecesarias o extremas.
- Se abusa del alcohol o drogas para lidiar con el estrés.
- Su forma de pensar y actuar no favorece sus objetivos.

## ¿CON QUIÉN BUSCO AYUDA?

Línea 911 o 1322

Profesionales en salud mental.

