

**Aliansa**  **salud**  
eps

# Salud Mental en Tiempos de COVID-19

Junio 2020



# ATENCIÓN

a estas tres medidas para protegerte  
del **NUEVO CORONAVIRUS COVID-19.**



Lávate las manos con agua  
y jabón correctamente



Tápate nariz y boca  
al estornudar o toser



Usa tapabocas siempre  
que tengas tos o gripa



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.



Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza. Coexistimos en medio de la interacción e intercambio. La limitación de estas actividades sociales puede producir malestar que se puede manifestar de diferentes maneras dependiendo de la situación de cada individuo.



## ¿Qué emociones puedes sentir ante la crisis del coronavirus?

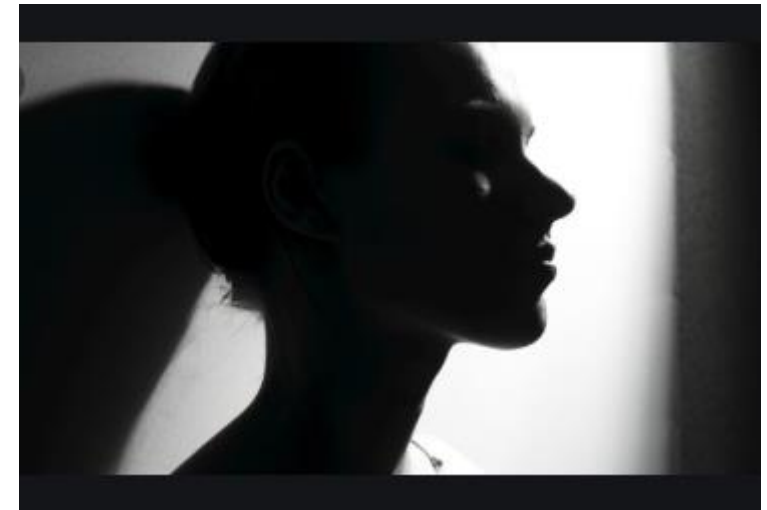
Es normal que ante una situación anormal como la que estamos viviendo, sienta una serie de emociones que, si no las comprendes, pueden ser más desagradables de lo que son. Sin embargo, las emociones son nuestras aliadas, no nuestras enemigas, y por ello, lo único que pretenden es informarle de que algo está cambiando en su mundo y que por lo tanto, se exige una estrategia de actuación de su parte en una u otra dirección.



# Manifestaciones y Causas del Impacto Emocional por el COVID

Manifestaciones normales	De qué me informan
Ansiedad y miedo	Están asociadas a la percepción de amenaza y a la incertidumbre resultante de la información ambigua que recibimos o al no saber qué va a ocurrir debido al devenir de noticias que requieren un rápido ajuste en nuestras conductas y costumbres
Sentimiento de inseguridad, de falta de control, dificultad para tomar decisiones u organizarse	Nos informa de que los recursos que tengo disponibles no son suficientes para hacer frente a la situación, así como de que me faltan datos para poder manejarla
Tristeza y sentimientos indefensión	Nos informa de pérdidas de lo que tenemos en la actualidad o de lo que podríamos tener en un futuro (ilusiones, expectativas). La indefensión se asocia a la sensación de la falta de relación entre nuestras conductas y las consecuencias. El aumento de las cifras del número de contagios aumenta nuestra sensación de indefensión
Irritabilidad	Aparece cuando algo o alguien bloquea nuestros objetivos o viola nuestros derechos. El coronavirus nos ha bloqueado nuestro quehacer diario y nos impide estar con personas a las que queremos para no contagiarlos (como nuestros queridos mayores)
Ligera sensación de culpa	Asociada a la sensación de responsabilidad ante hechos negativos

- ✓ Crisis de Pánico o elevados niveles de ansiedad que se mantienen en el tiempo
- ✓ Depresión (llanto frecuente, tristeza intensa, culpa excesiva, indefensión elevada, etcétera)
- ✓ Comportamientos compulsivos
- ✓ Insomnio persistente
- ✓ Pensamientos catastróficos recurrentes
- ✓ Consumo de sustancias



## IMPORTANTE !!!

Si aparecen algunos de estos síntomas o el malestar emocional que siente que le resulta desbordante no dude en solicitar ayuda psicológica.

Actualmente contamos con la línea telefónica de orientación psicológica de Lunes a Sábado de 7:00 am a 7:00 Pm

Y en su IPS Capitadora se están llevando a cabo consultas por tele consulta con la misma frecuencia y normalidad que las presenciales.



7423488



# ¿Qué Podemos Hacer?

- Reconoce tus Emociones
- Controle la información que recibe sobre el COVID
- Identifica y controla tus pensamientos
- Céntrate en el aquí y ahora
- Dedique un tiempo a relajarse.
- Mantenga el contacto social
- Cuide su cuerpo
- No recurra al tabaco, el alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones



**Aliansa**  **salud**  
eps