



# Manejo de la ansiedad durante la COVID-19

## RECONOZCA LOS SIGNOS

En estos momentos sin precedentes, muchas personas están experimentando un aumento de los niveles de angustia. A menudo la angustia tiene su origen en la incapacidad de hacer frente a acontecimientos o circunstancias difíciles de la vida. Reconocer los signos de angustia en uno mismo o en algún conocido puede iniciar el proceso necesario para afrontarla con el que conseguirá actuar con normalidad e incluso a prosperar en tiempos de crisis. Algunos de los indicadores que pueden señalar que usted o alguien que conoce sufre angustia incluyen:

Cambios en los hábitos del sueño (demasiado o insuficiente)

Dificultad para manejar la ira y controlar el carácter

Cambio de conducta repentino y extremo

Ser olvidadizo o tener problemas de memoria

Ser introvertido/antisocial/poco cooperativo

Cambios de humor/conducta errática

Negatividad o pesimismo constante

Absentismo inexplicable

Cansancio/falta de energía

Aumento de accidentes/incidentes

## CONSEJOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD POR LA COVID-19

El manejo de la ansiedad no es fácil, pero es importante para su salud mental. Estas estrategias le pueden servir de ayuda.

- Distanciamiento de los medios de comunicación:** para detener la propagación de la COVID-19 hemos tenido que distanciarnos físicamente. Pero para detener la propagación de la ansiedad, distánciese de los medios. Limite la cantidad de veces que consulta las noticias y, si las consulta, recurra a fuentes de información basadas en hechos.
- No se obsesione con su preocupación:** tanto si le preocupa contraer el virus como si le preocupan otros acontecimientos de la vida, cuanto más se centre su mente en las peores situaciones, más ansioso se sentirá. No puede evitar que los pensamientos entren en su mente, pero puede elegir evitar que se queden y tomar medidas para resolver los problemas.
- Mantenga una perspectiva adecuada:** la gran mayoría de las personas infectadas con COVID-19 presentan síntomas de leves a moderados o no tienen síntomas. Además, la tasa de mortalidad si se contrae el virus oscila entre el 1,4 % y el 3 %.
- No reaccione de forma exagerada a los síntomas físicos:** si usted u otra persona tose, no significa que tenga COVID-19. No obstante, si experimenta los siguientes síntomas: fiebre, dolor de garganta, tos y dificultad para respirar, póngase en contacto con su médico.
- Céntrese en fomentar su productividad y en nuevas maneras de disfrutar de la vida:** aunque no tenemos el control de la crisis a nivel nacional, céntrese en lo que sí puede controlar: su respuesta a la crisis. Esta es una oportunidad para probar algo nuevo y hacer cosas para las que no ha tenido tiempo.
- No vaya más allá de los consejos sanitarios profesionales:** lavarse las manos de forma compulsiva hasta que las manos estén secas y rojas, quitarse toda la ropa antes de entrar en casa y aislarse en interiores son las directrices de la ansiedad, no de las organizaciones sanitarias profesionales.
- Preserve cierto sentido de normalidad:** en la medida de lo posible, siga viviendo los días como lo suele hacer, pero con alguna modificación. Sea creativo.

## CONSEJOS ADICIONALES

En Sysco estamos comprometidos con la salud y el bienestar de los asociados. A continuación descubrirá 10 formas que estamos promoviendo para ayudar a manejar la buena salud mental.

# 10 MANERAS



Habla sobre lo que sientes



Mantente activo



Come bien



Bebe de forma responsable



Mantén los contactos



Pide ayuda



Tómate un descanso



Haz algo que se te da bien



Acepta quién eres



Demuestra interés por los demás



Mental Health Foundation

