



Manejo de la ansiedad durante la COVID-19

RECONOCER LOS SIGNOS

En estos tiempos sin precedentes, muchos están experimentando mayores niveles de angustia. A menudo, la angustia está arraigada en la imposibilidad de enfrentar los eventos o las circunstancias desafiantes de la vida. Reconocer los signos de angustia en usted mismo, o en alguien más, puede comenzar el proceso de superación que lo lleve a actuar o incluso crecer durante un momento de crisis. Algunos indicadores que pueden señalar que usted o alguien conocido suyo puede estar afligido incluyen:

Cambios en los patrones de sueño (dormir demasiado o no dormir lo suficiente)
Dificultad para manejar el enojo/controlar el temperamento
Cambio repentino y extremo en la actitud

Estar olvidadizo/Tener problemas de memoria
Estar retraído/antisocial/poco colaborador
Tener cambios de humor/
Tener un comportamiento errático

Pensar constantemente en negativo/ser pesimista
Absentismo inexplicado
Cansancio/falta de energía
Aumento de accidentes/incidentes

CONSEJOS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD POR LA COVID-19

Controlar la ansiedad no es fácil, pero es importante para su salud mental. Estas estrategias pueden ayudarlo.

- Distanciamiento de los medios:** Para detener la propagación de la COVID-19, hemos tenido que practicar el distanciamiento social. Pero para detener la propagación de la ansiedad, debe distanciarse de los medios de comunicación. Limite la cantidad de veces que mira las noticias y si lo hace, utilice recursos basados en hechos.
- No se involucre con la angustia:** Ya sea que esté preocupado por contraer el virus o por otros eventos de la vida, cuanto más se concentre en los peores escenarios, más ansioso se sentirá. No puede evitar que los pensamientos entren en su mente, pero puede elegir dejar de mortificarse y tomar medidas para resolver los problemas.
- Mantenga una perspectiva adecuada:** La gran mayoría de las personas infectadas con COVID-19 tienen síntomas leves a moderados o no presentan ningún síntoma. Y la tasa de mortalidad si contrae el virus varía de 1,4 % a 3 %.
- No reaccione exageradamente a los síntomas físicos:** Si usted o alguien más tosen, no significa que tengan COVID-19. Sin embargo, si experimenta los siguientes síntomas: fiebre, dolor de garganta, tos y falta de aire, comuníquese con su profesional médico.
- Concéntrese en ser productivo y en nuevas formas de disfrutar de la vida:** Aunque no tenemos control sobre la crisis nacional, usted puede concentrarse en donde sí tiene control: su respuesta a la crisis. Esta es una oportunidad para probar algo nuevo y hacer cosas para las que no había tenido tiempo.
- No vaya más allá de los consejos de salud profesional:** El lavado de manos compulsivo hasta dejar que las manos estén secas y rojas, quitarse toda la ropa antes de ingresar a la casa y aislarse en el interior son pautas de ansiedad, no de organizaciones profesionales de la salud.
- Preservar cierto sentido de normalidad:** En la medida en que pueda, mantenga su día como lo hace normalmente pero con modificaciones. Sea creativo.

CONSEJOS ADICIONALES

Sysco está comprometido con la salud y el bienestar de los asociados. A continuación, le sugerimos 10 métodos que lo ayudarán a administrar una buena salud mental.



RECURSOS

Estos recursos están disponibles para ayudar a los asociados con el estrés y la ansiedad.

Programa de asistencia para los empleados "Live and Work Well"

- Proporcionado por Optum
- 866-342-6892 (gratuito para cualquier persona, incluidos los asociados que no pertenecen a Sysco; disponible las 24 horas del día, los siete días de la semana)
- liveandworkwell.com

¿Está inscrito en el programa de beneficios de atención médica de Sysco? Visite SyscoBenefits.com para consultar los otros recursos disponibles para usted.