

#MantengoMiMenteSana

SPP
40 años

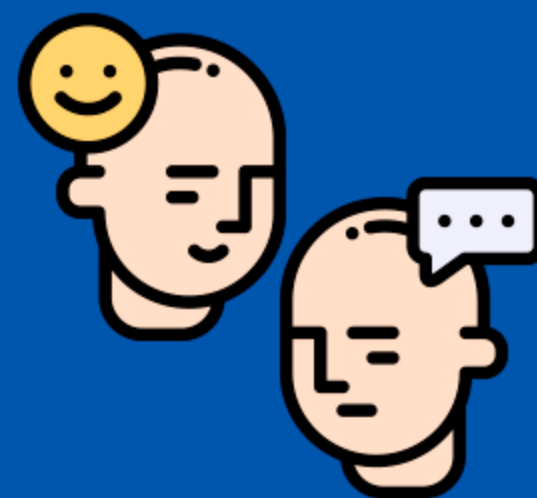


1. Comparte tu sentir

Es esperable que sientas ansiedad, miedo, tristeza, confusión o rabia. Eso ocurre porque tenemos la sensación de haber perdido el control y de navegar en la incertidumbre. Comparte tu sentir con alguna persona de tu confianza. Hablar alivia y ayuda a manejar los sentimientos.

2. Escucha y comprende

Cuando te toca escuchar, trata de comprender la angustia de quien te habla. No le digas “no pasa nada”. Entiende que a esa persona sí le está pasando algo. Ayuda si reflexionan juntos sobre cómo manejaron situaciones de ansiedad vividas anteriormente.



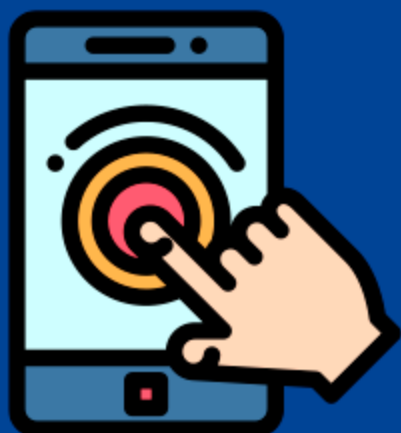


3. Mantén la calma

Es posible que surjan arranques de mal humor o actos impulsivos. Trata de mantener la calma y la presencia de ánimo para ayudar a los otros a aliviar su angustia.

4. Evalúa la situación

El pánico hace todo más difícil: abruma la mente y te deja indefenso. Además es contagioso y lleva a la histeria colectiva. En cambio el miedo controlado permite evaluar la situación y tomar precauciones.



5. Mantente en contacto

Si estás sola o solo, mantente en contacto telefónico o virtual con gente que aprecies.



6. Comparte y juega

Si estás en familia, aprovecha para compartir con ellos actividades diversas: contar anécdotas, jugar, hacer ejercicio. Conversar se puede convertir en una gran experiencia.

7. Estar a solas

Busca también momentos de estar a solas contigo, en tranquilidad. Son necesarios.



8. No te desanimes

Sal de la cama temprano, dedica tiempo a actividades que te generen satisfacción. Proponte que cada día sea diferente.



9. Infórmate

Infórmate bien para seguir las indicaciones de las autoridades y tomar las medidas adecuadas. Busca fuentes confiables, pues hay muchos rumores y noticias falsas.

10. Evita el exceso de información

Evita la exposición excesiva a medios de comunicación y mensajes virtuales, pues eso aumentará tu ansiedad.



11. Podemos orientarte

Si vives con personas con problemas psicológicos graves, y/o que generen extrema tensión o violencia, tal vez requieras conversar con un profesional.

#MantengoMiMenteSana



SI NECESITAS HABLAR CON UN
ESPECIALISTA, CONTÁCTANOS A
TRAVÉS DE FACEBOOK Y

www.spp.com.pe

***Podremos escucharte
y apoyarte.***