










CONSEJOS PARA GESTIONAR LA CUARENTENA SI SUFRES ANSIEDAD



MUCHAS PERSONAS QUE TIENEN PROBLEMAS DE ANSIEDAD EN SU DÍA A DÍA ESTÁN PREOCUPADAS POR CÓMO PUEDE AFECTARLES PASAR TANTOS DÍAS EN CASA.



HEMOS HABLADO CON EXPERTOS Y NOS HAN DADO ESTAS PAUTAS PARA HACER LA SITUACIÓN MÁS LLEVADERA.

MANTÉN UNA RUTINA, PERO SIN AGOBIOS

INCLUYE ACTIVIDADES QUE TE ANIMEN:
COCINAR ALGO RICO, LLAMAR A TUS AMIGOS...

Hacer ejercicio

Mirar correo

Llamar a Carla ♡

Hacer macarrones

Revisar pdf

ESTABLECE UN "RATO DE PREOCUPARSE"

DEDÍCALE UN MOMENTO DIARIO A TUS PREOCUPACIONES, PERO SOLO ESE RATO. INTENTA QUE NO ACAPAREN TU TIEMPO.



RESPIRA

LOS EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA
FUNCIONAN Y TAMBIÉN LA MEDITACIÓN.
VISUALIZA UN LUGAR QUE TE TRANSMITA PAZ.



EVITA LA SOBREENFORMACIÓN

DEDICA UN RATO DIARIO A INFORMARTE
DE LA SITUACIÓN ACTUAL E INTENTA
DESCONECTAR EL RESTO DEL TIEMPO.



HABLA CON LA GENTE QUE TE HACE SENTIR BIEN

ES COMPLICADO NO ACABAR COMENTANDO ALGO
SOBRE EL CORONAVIRUS, PERO TRATA DE NO
HABLAR SOLO DE ESO.



hablamos 5 minutos
del coronavirus...

y luego de
Élite. ¿OK?

OLVIDA LA SENSACIÓN DE QUE NO PUEDEN AYUDARTE

HAY MUCHOS PSICÓLOGOS QUE SIGUEN ATENDIENDO
DESDE CASA, INCLUSO CENTROS QUE HAN ESTABLECIDO
AYUDA GRATUITA. NO ESTÁS SOLA.



Y SI SUFRES UN ATAQUE DE ANSIEDAD...

- PROCURA NO OBSESIONARTE CON LOS SÍNTOMAS.
- INTENTA QUE TE DISTRAIGAN.
- RECUERDA: SE VA A PASAR.

REDACCIÓN: PABLO CANTÓ
FUENTE: ENTREVISTAS A
J. CARLOS BAERBA, PSICÓLOGO
EN CLÍNICA DE LA ANSIEDAD,
Y A CANDELA MOLINA, DEL
CENTRO PSICOLÓGICO CEPSIM.