



EDUCACIÓN CON
RESPONSABILIDAD
SOCIAL

UNIVERSIDAD DE COLIMA

Programa
Universitario
de Salud Mental



¿Cómo mejorar nuestra salud mental y afrontar el estrés ante la pandemia por COVID-19?

El estrés es una reacción, psicológica y física, normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles, es normal sentirse estresado y preocupado durante una crisis.

¿Qué podemos hacer ante la ansiedad y el estrés creados por COVID-19?

Muchas personas pueden presentar trastornos de salud mental, como síntomas de ansiedad y depresión, durante este momento.

A pesar de tus mejores esfuerzos, quizás te sientas desamparado, triste, enojado, irritable, desesperanzado, ansioso, o atemorizado. Tal vez tengas problemas para concentrarte en tareas rutinarias, cambios en el apetito, dolores en el cuerpo o dificultad para dormir, o te sea difícil enfrentar tareas cotidianas.

Cuando estos signos y síntomas duren varios días, haciendo que te sientas mal y causando problemas en tu vida diaria, de modo que encuentras difícil llevar a cabo tus responsabilidades normales, es momento de pedir ayuda. **Pide ayuda cuando la necesites.**

Cuando la preocupación por el coronavirus se vuelve perturbadora:

- Limita la exposición a los medios de comunicación.
- Evita quedarte despierto hasta tarde para monitorear las noticias.
- Cuando veas noticias, asegúrate de buscar fuentes confiables.
- Conéctate con amigos y familiares para recibir apoyo a través de las redes sociales o un teléfono.
- Medita, estira o practica la respiración profunda.
- Realiza actividades que disfrutes.
- Consume una dieta saludable.
- Haz ejercicio.
- Evita recurrir a las drogas o al alcohol.
- Recuerda que los sentimientos fuertes de estrés se desvanecerán.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>

<https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/is-worry-about-covid-19-disrupting-your-life/>

saludmental@ucol.mx

#Gracias UdeC

www.ucol.mx

