



REACCIONES PSICOSOCIALES A LA EPIDEMIA Y CÓMO PROTEGERSE

¿QUIÉN CORRE MÁS RIESGO?

Una epidemia representa un serio riesgo para nuestro bienestar psicosocial y el de nuestros asistidos. En este período pueden ocurrir:

Reacciones somáticas, con manifestaciones que se pueden parecer a las de la misma infección

Ansiedad, incluso ataques de pánico, trastornos del sueño, falta de concentración y otros trastornos en la esfera psicosocial.

CÓMO CUIDARSE A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS Y REDUCIR LOS EFECTOS NEGATIVOS DE LA EPIDEMIA SOBRE NUESTRO BIENESTAR PSICOSOCIAL

- MANTÉN LOS CONTACTOS SOCIALES

- MANTENTE INFORMADO DE FUENTES FIDELIDADAS

- MANTÉN O CREA TU RUTINA DIARIA

- INTENTA HACERTE CARGO DE TI MISMO

- INTENTA DORMIR BIEN. ¡EL SUEÑO ES IMPORTANTE!

EL COVID-19 Y LA SENSACIÓN DE MIEDO

La epidemia provoca en muchas personas una constante sensación de miedo.

El miedo es una emoción fundamental e intenta protegernos. ¡El miedo no es nuestro enemigo! Evitemos dejarnos vencer por el miedo y que este paralice cada una de nuestras actividades.

¿QUÉ HACER PARA MANEJAR EL MIEDO?

Enfrenta las situaciones que lo provoquen sin intentar evitarlas y cerrarte en ti mismo. Adopta cambios para tener el control de las situaciones que te asusten.

Admite que estás nervioso y asúmelo, es normal. Se puede tener miedo sin perder el control.

PODEMOS MANEJAR EL MIEDO TENIENDO EN CUENTA 4 SENCILLAS ESTRATEGIAS

1 Reconocerlo: reconoce lo que te asusta. Pregúntate: ¿Qué siento? ¿Qué pienso?

2 Analízalo: calcula los riesgos reales y sepáralos de los imaginarios.

3 Compártelo: no eres el único que tiene miedo y puedes encontrar alivio y apoyo compartiéndolo con las personas en las que tienes confianza.

4 Descompónlo: intenta ver las diferentes partes que lo componen: no saber qué hacer en caso de contagio/no sentirse seguro cuando estás en grupo/.... Esto te ayudará a poner en práctica comportamientos útiles.

Puedes encontrar consejos útiles en este enlace: <https://www.medicisenzafriente.it/covid19-salute-psicosociale/> ... y si tuvieras la necesidad de una ayuda externa

<https://www.psy.it/materiali-prodotti-dalle-associazioni-societa-scientifiche>

<https://d66rpgrxjwtyw.cloudfront.net/wp-content/uploads/2020/04/Guida-anti-stress-per-i-cittadini2.pdf>

Para saber más sobre las actividades de MSF para detener la epidemia de Covid-19: www.msf.it/covid19

