CORNAVIRUS

Recomendaciones para CUIDARNOS desde la SALUD MENTAL



Ministerio de Salud

PROVINCIA DE SANTA FE



Recomendaciones para cuidarnos desde la Salud Mental

Elaborado por los equipos de la Dirección de Salud Mental en colaboración con la Dirección Nacional de Salud Mental

Ante un evento disruptivo socialmente como la pandemia actual, es importante tener en cuenta que nuestra salud mental se verá afectada de alguna manera.

Algunas de las respuestas esperables ante la crisis pueden ser el miedo intenso, la ansiedad, angustia, irritabilidad y enojo, como así también el recuerdo de vivencias traumáticas anteriores, la falta de concentración y problemas en el sueño.

Algunas recomendaciones para atravesar esta situación

1. Tenga en cuenta que esta situación es TRANSITORIA

Esto significa que recuperaremos la posibilidad de retomar nuestra vida habitual.

2. No tenga miedo de reconocer y expresar los sentimientos que le genera

En momentos como los que estamos viviendo es esperable sentirse abrumado, estresado, ansioso o molesto, entre otras reacciones emocionales. Dese tiempo para detectar y expresar lo que siente. Cada uno puede reflexionar sobre la mejor manera de llevar adelante los días en los que, transitoriamente, deberá permanecer en su casa.

3. Tome esta situación como una oportunidad para descubrir sus sentimientos de solidaridad y empatía con los demás

Ocuparse de otras personas también puede ayudarlo a usted, ya sea con personas que están físicamente cerca suyo o con amigos a distancia.

Si usted tiene niños, es importante que pueda ayudarlos a expresar sus sentimientos, mantener la rutina tanto como sea posible, incitarlos a realizar algunas actividades y animarlos a que sigan jugando.

Si en la familia hay adultos mayores es muy importante mantener el contacto telefónico para brindar apoyo emocional, ayudarlos a comprender la información que reciben en forma clara. Repetir las veces que sean necesarias. El aislamiento físico no debe ser un aislamiento social.



4. Cuídese y cuide a los demás

El cuidado personal incluye centrarse en cosas que puede controlar. Cumpla las indicaciones de prevención que recomienda el Ministerio de Salud. Trate de crear una rutina diaria para su bienestar. Actividades como hacer ejercicio, pueden ayudarlo a relajarse y tendrán un impacto favorable en sus pensamientos y sentimientos.

5. Mantener el contacto con otros para sobrellevar el aislamiento social

Refuerce el vínculo con sus afectos.

Trate de mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, esto puede apaciguar el estrés. Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos puede ayudarlo a encontrar formas de atravesar este momento. Recibir apoyo y atención de otros puede brindar una sensación de alivio. Ayudar a otras personas en el momento que pueda sentirse solo o preocupado puede beneficiar tanto al otro como a usted.

En caso de necesitarlo no dude en llamar a los números telefónicos gratuitos de las distintas jurisdicciones para recibir apoyo y orientación.

Tenga en cuenta que esta situación es solo temporal y que todavía hay muchas maneras de conectarse regularmente con otros.

6. Tómese un tiempo para hablar con los niños

Es importante ayudar a los más pequeños a sobrellevar esta situación. Responda a sus preguntas sobre este período de una manera que puedan entender. Responda a las reacciones del niño/a de manera solidaria, escuche sus inquietudes y bríndele atención y apoyo. Trasmítale seguridad y recuérdele que esta situación es transitoria. Hágale saber que es esperable que se sientan molestos.

7. Evite la sobreinformación

Al tratarse de un suceso mundial, se hace difícil elaborar el gran flujo de información que hay presente. Esto puede intensificar los sentimientos de preocupación y angustia. Actualice su información principalmente para tomar medidas prácticas, cuidarse y cuidar a los demás. Trate de actualizar su información una o dos veces al día en un mismo horario y en los portales de comunicación oficiales del Estado, así podrá evitar sensaciones de miedo y pánico que puede causar la información errónea.



Portales oficiales:

https://www.argentina.gob.ar/salud

https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19

https://www.santafe.gov.ar/

https://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/view/full/234420/

https://www.santafe.gov.ar/index.php/web/content/view/full/93796

8. Pida apoyo profesional

Siga las recomendaciones de protección y prevención proporcionadas por profesionales de la salud calificados. Si todo esto no ayuda, considere buscar el apoyo de un profesional de la salud mental o de una organización de pares.

Ante la duda consulte, así nos cuidamos entre todos.

Ministerio de Salud de la Provincia de Santa Fe

Consultas medicas o presencia de síntomas:

0800-555-6549

Denuncias a personas que no están cumpliendo con las medidas de aislamiento:

0800-555-6768

Ministerio de Salud de la Nación

Salud Responde: 0800-222-1002

Para consultar información actualizada:

https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/cuidarnos