



Recomendaciones para la gestión de la ansiedad de los profesionales sanitarios ante la crisis del covid-19



QUÉ DEBEMOS HACER EN CASA



MANTENTE INFORMADO EVITANDO LA SOBREEXPOSICIÓN

Usa fuentes fiables en momentos puntuales (una o dos veces al día)

DIETA SALUDABLE Y HACER EJERCICIO

Evita o limita el consumo de cafeína y de alcohol



APROVECHA EL DESCANSO. DESCONECTA



Limita el uso de redes sociales. Mantén el contacto con tu red de apoyo y con los que te generan bienestar

PROCURA NO GENERAR EN LA POBLACIÓN MALESTAR Y MIEDO

Aunque estés tenso/a, evita compartir por redes sociales tu ira o tu miedo. Si necesitas desahogarte hazlo con tu red de apoyo o busca otro recurso

REALIZA TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y RELAJACIÓN PARA VOLVER A LA CALMA, CUIDARTE Y REGULARTE DE CARA AL PRÓXIMO TURNO O AL TERMINAR UNO



<http://cuidadoscompasion.es/index.php>

COMPARTE TUS EMOCIONES

Mantén relaciones saludables y crea un sistema de apoyo sólido con los más cercanos a ti

ESCRIBE EN UN DIARIO

Cuenta en él tus vivencias significativas y cómo te sientes durante esta crisis.

MANEJA EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Recuerda las estrategias que has usado en otros momentos para manejar tu estrés y ansiedad y úsalas con intención

SÉ AMABLE CONTIGO MISMO/A

Estás viviendo una situación muy difícil; tus emociones están ahí y no hay nada malo en ellas



ESTÁS HACIENDO UN GRAN TRABAJO POR TI Y POR TODOS LOS DEMÁS, NO LO OLVIDES



Acepta el agradecimiento de quienes te rodean y de la sociedad por tu trabajo, pero agradécetelo también a tí mismo/a.

PERMÍTETE MOMENTOS DE SATISFACCIÓN

Tú los mereces. Haz actividades que te resulten placenteras y disfrútalas



Para más información visita nuestra web o siguenos en redes sociales

<https://blogs.ua.es/intervencioncrisis/>

Twitter: @CuidadosPasion

Facebook: Cuidados Compasión

Web: cuidadoscompasion.com



Universitat d'Alacant
Universidad de Alicante

