



FAMILIA UNILIBRISTA

Desde el Área de Salud y Desarrollo Humano de Bienestar Institucional queremos compartir con Ustedes momentos...

Formativos

¿CÓMO MANEJAR EMOCIONALMENTE EL MIEDO Y PÁNICO POR EL CORONAVIRUS?

Organización Mundial de la Salud (OMS)

“SI ESTÁS MUY PREOCUPADO POR EL CORONAVIRUS, NO SIGNIFICA QUE TIENES UN TRASTORNO MENTAL, PERO SI DEBE SER TRATADA LA ANGUSTIA QUE SIENTES”





¿QUÉ ES EL MIEDO?

Es una emoción básica, innata, universal y necesaria que nos permite la supervivencia cuando hay un verdadero peligro. El miedo deja de ser adaptativo cuando el peligro incapacita a la persona.

¿QUÉ ES EL PÁNICO?

Es el miedo extremo del temor producido por la amenaza de un peligro inminente, con frecuencia colectivo y contagioso.

¿QUIÉNES CORREN ALTO RIESGO DE PADECER MIEDO Y PÁNICO ANTE ESTA SITUACIÓN?

- Las personas que padecen enfermedades crónicas y físicas.
- Las personas hipocondríacas, pueden mostrar signos de trastorno obsesivo compulsivo (TOC).
- Las personas con trastorno de ansiedad generalizada.

MANEJO EMOCIONAL ANTE LA PANDEMIA

- Practique técnicas de relajación, meditación y autoconciencia, pensando más en el presente, buscar soluciones para el aquí y el ahora.
- Aproveche la situación como oportunidad para pasar más tiempo en familia, desarrolle actividades que les agrade y permita mejorar la convivencia.
- Evite la sobre información.
- Realice los hábitos adecuados de higiene y prevención que se recomiendan.
- No alimente su miedo ni el de los demás.
- Evite hablar permanentemente del coronavirus.



¿QUÉ NO SE DEBE HACER ANTE LA PANDEMIA COVID-19?

- Desconocer el problema.
- Ignorar las medidas de prevención.
- No informar a las autoridades competentes si presenta síntomas.
- Volverse comprador compulsivo.
- Entrar en pánico.

