

## Cómo cuidar su salud mental durante COVID-19

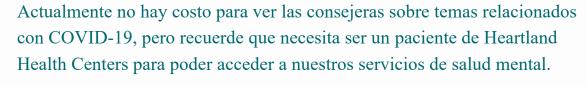
## TRATE DE RELAJARSE CON ALGUNOS DE ESTOS CONSEJOS



Durante estos tiempos, es completamente normal sentirse deprimido, triste, ansioso, preocupado o asustado. Nuestras vidas han sufrido grandes cambios, y muchas de las actividades de las que dependíamos para mantener una salud mental positiva ya no las podemos realizar tan fácilmente.

Muchos están preocupados por sus finanzas, su salud y sus planes para el futuro. Muchos han estado enfermos o han perdido a un ser querido por COVID-19 y están de luto. De cualquier manera que COVID-19 le haya afectado, el cambio en la rutina diaria es difícil para todos. Aquí hay algunas sugerencias para ayudarle a sobrellevar los cambios.

Recuerde que esto no reemplaza el tratamiento profesional de la salud mental. Si usted está teniendo muchas dificultades para controlar los efectos de la pandemia y es difícil realizar las actividades diarias, por favor programe una cita con una de nuestras consejeras llamando al 773-751-7800.







Es fácil desesperarse pensando en todo lo que ha cambiado. Es triste pensar en todas las formas que la pandemia nos ha afectado. Para combatir esa tristeza, diariamente dedíquese un momento y trate de enfocarse en las cosas que se mantienen igual y que todavía podemos hacer.

Por ejemplo, aún puede cocinar sus platos favoritos, ir a caminar, y pasar tiempo con su familia (quienes viven con usted) o conversar por teléfono con sus familiares. Todos los días elija hacer algo por lo cual se sienta agradecido y enfóquese en eso o en una persona.

Cuando estamos estresados por mucho tiempo, esto puede manifestarse en síntomas físicos como dolores de cabeza, corporales, problemas estomacales, presión en el pecho o palpitaciones. Una de las técnicas que podemos utilizar para reducir el estrés es practicando la respiración profunda y controlada. Cuando estamos estresados nuestra respiración se vuelve superficial y rápida, el ritmo cardíaco aumenta, y los músculos se vuelven tensos.

Para obtener un mejor resultado, le sugerimos practicar esta técnica en una posición cómoda mientras este sentado o acostado, pero no es necesario. ¡Usted puede controlar su respiración en cualquier momento! Empiece aspirando aire lentamente por la nariz por 4 segundos, y contenga el aire en los pulmones por 4 segundos más y exhale lentamente por la boca por 6 segundos. Repita este ciclo varias veces, en cada ciclo enfóquese en respirar lentamente y en el aire que está entrando en sus pulmones.



Si se está sintiendo muy nervioso, trate de disminuir la cafeína y reemplácela con tés que promueven la relajación como la manzanilla, el té de siete azahares, o el té de tila. La simple rutina de sentarse a disfrutar un té caliente puede ayudarle a disminuir la ansiedad. También trate de evitar ver, leer o escuchar las noticias, incluyendo las redes sociales. Es bueno estar informado, pero estar consumiendo noticias varias veces al día puede aumentar su ansiedad y causón.



