



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 ayudarlo 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.

Actualmente no hay costo para ver las consejeras sobre temas relacionados con COVID-19, pero recuerde que necesita ser un paciente de Heartland Health Centers para poder acceder a nuestros servicios de salud mental.



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 ayudarlo 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.

