

# QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGER MI SALUD MENTAL

## COVID - 19



**LA SALUD MENTAL SE REFIERE A NUESTRO BIENESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO Y SOCIAL.**

Tiene que ver con la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

Es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez.



- Tener cambios de humor que causen problemas en sus relaciones.
- Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros.
- No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o concentrarse en el trabajo.

**LA SALUD MENTAL ES IMPORTANTE PORQUE NOS CONTRIBUYE A :**

- Enfrentar el estrés de la vida.
- Estar físicamente saludable.
- Tener relaciones sanas.
- Trabajar productivamente.
- Mantenernos motivados.
- Mejorar la calidad de vida de las personas.

**ALGUNAS SEÑALES DE ALARMA QUE DEBEMOS PRESTAR ATENCIÓN**

- Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño.
- Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento.
- Sentirse impotente o sin esperanza.
- Abuso de sustancias.
- Ansiedad excesiva.

## Qué puedes hacer para proteger tu salud mental



### MANTÉN UNA ACTITUD POSITIVA

Piensa que esto es temporal, cuando acabe debemos ser personas más fuertes y solidarias. Elige enfocarte en las cosas positivas.

**Mantén un sentido de esperanza, esfuérate en aceptar los cambios.**

### PRACTICA LA GRATITUD

**PIENSA EN LAS COSAS QUE TIENES Y AGRADECE**

**¿HAS TENIDO LA OPORTUNIDAD EN ESTE TIEMPO DE PENSAR POR QUE AGRADECER A PESAR DE TODAS LAS DIFICULTADES QUE ESTAMOS ENFRENTANDO?**

**HAS ESTE EJERCICIO Y VERAS QUE AUNQUE HAYAMOS PERDIDO , TODAVÍA TENEMOS MUCHOS MOTIVOS POR AGRADECER.**

**MANTÉN CONTACTO CON TUS FAMILIARES Y AMIGOS**

Somos seres sociales, y es importante tener relaciones saludables con los demás. Un buen apoyo social puede ayudarte a protegerte contra los daños del estrés.

**TOME EL SILENCIO Y LA PAUSA COMO UNA OPORTUNIDAD PARA REFLEXIONAR**

Evite discusiones innecesarias . Dedicar tiempo a algunas actividades que lo hagan sentir bien.

**MANTENTE OCUPADO**

Una distracción puede alejarte del ciclo de pensamientos negativos que alimentan la ansiedad y la depresión.

### DESARROLLA HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

**ESTOS SON MÉTODOS QUE SE UTILIZAN PARA LIDIAR CON SITUACIONES ESTRESANTES. PUEDEN AYUDAR A ENFRENTAR UN PROBLEMA, TOMAR MEDIDAS, SER FLEXIBLE Y NO RENUNCIAR FÁCILMENTE A RESOLVERLO**

### CUIDA TU SALUD FÍSICA

El ejercicio ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

Duerme lo suficiente. Si no duermes bien, puedes sentirte irritado y enojarte fácilmente.

Cuida tu alimentación , también puede mejorar tu estado de ánimo y disminuir la ansiedad y el estrés.

**GESTIONA TUS PENSAMIENTOS**

Gestionar adecuadamente las preocupaciones excesivas y continuas y los pensamientos negativos puede ayudarte a mantener una buena salud mental.

**Adopte la premisa de vivir un día a la vez**

Te ayudará a reducir la tensión y la incertidumbre desencadenada por la formulación de preguntas que buscan encontrar respuestas inmediatas que no están disponibles todavía.

**ESTABLECE PRIORIDADES**

Fija metas razonables y reconoce tus logros por cada paso , sin importar qué pequeños sean. Algunos días serán mejores que otros.

### PIDE AYUDA CUANDO LA NECESITES

**LA LÍNEA 169 FUE INSTALADA POR EL MINISTERIO DE SALUD (MINSU) Y LA AUTORIDAD DE INNOVACIÓN GUBERNAMENTAL (AIG) DE PANAMÁ PARA BRINDAR APOYO PSICOLÓGICO A LAS PERSONAS AFECTADAS POR EL COVID-19.**