



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS COVID-19

ANSIEDAD ANTE LA ENFERMEDAD

¿Tienes dificultades para apartar de tu mente pensamientos sobre tu salud?

Cuando tienes una sensación corporal, ¿te preguntas qué significa?

¿Con frecuencia piensas que tienes el covid-19 aunque un profesional te haya dicho que no?

Si consideras que estas preguntas te representan, tal vez estés presentando ansiedad excesiva ante la posibilidad de enfermar. Estas recomendaciones podrían serte de utilidad:

Información clara

Aunque la comunidad científica no tenga certezas absolutas sobre el virus, es bueno tener información real de la evolución de la enfermedad en la sociedad, qué personas tienen mayor riesgo, expectativas, las pautas para la ciudadanía... Es importante que estas vengan de fuentes oficiales.

Infórmate un máximo de dos veces al día. Habla con tus amigos y familiares de asuntos no relacionados con la enfermedad

No a la sobreinformación

Busca otras posibles causas

Si la preocupación por los síntomas es muy elevada se recomienda escribir los síntomas y hacer una lista con otras causas posibles para dichas sensaciones. Después realizar otras actividades que le distraigan: leer, juegos...

Diseña un plan con diferentes alternativas de acción en función de la gravedad. Por ejemplo, si tengo tos, pero no tengo fiebre, esperar; si noto cambios en mi capacidad respiratoria durante dos días, llamar para pedir ayuda.

Elabora un plan de acción "realista"

No busques síntomas

Evita realizar "chequeos" corporales o buscar información sobre los síntomas en internet.

Dedica tiempo a otras actividades que impliquen atención sana a sensaciones fisiológicas y que utilices normalmente: técnicas de desactivación, mindfulness, deporte, ejercicios funcionales, yoga...

Tu cuerpo es mucho más