La Ansiedad y el Estrés

Con toda la información que nos bombardea en relación con COVID-19, es difícil no sentirse arumbado. Además del miedo a lo que está sucediedo en el mundo que nos rodea, los niños están en casa, usted puede estar con o sin trabajo, las noticias cambian constantemente y puede temer por la salud y el bienestar de quienes los rodean. ¿Cómo podemos lidiar mejor todo lo que sucede?

Mantente Bien Informado

Existe una gran cantitdad de información relacionada con COVID-19. Parte de la información está bien fundada, mientras que otra no. Lo mejor que puede hacer es obtener información usted mismo de fuentes confiables. Estas fuentes incluyen Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), La Organización Mundial de la Salud (OMS), o cualquier recurso estatal o local. La información se actualiza constantemente. Estamos trabajando en metodos para que usted tenga un medio para comunicarse con las enfermeras para cualquier pregaunta.

"Haz lo que puedas, con lo que tienes, dónde estás"

-Theadore Roosevelt

Manejando la Ansiedad y el Estrés

COVID 19- Lo que no estamos hablando

Gadsden I.S.D. Departamento de Enfermeria

Lidia Silva, RN, BSN

Como Lidiar

No se sobrecargue con información. Dese tiempo para “desconectarse” a diario. Esto significa mantenerse alejado de las redes sociales y no mirar o escuchar las noticias. Esto puedo ser por 20 minutos al día, o dos horas al día. Encuentre un método que funcione mejor para usted.

Encuentra habilidades de afrontamiento efectivas. Para usted, esto puede significar escuchar música, dibujar, colorear, participar en actividades físicas, leer, orar/rezar, o meditar. La vida es dura y estamos ocupados, pero trate de darse un descanso durante el día para relajarse y no pensar en lo que sucede a su alrededor.

Mantén la Calma

Aprenda a reemplazar “malos pensamientos” por “buenos pensamientos.” ¿Cómo hacemos esto? Reemplace, “¿Qué pasa si obtengo COVID-19?” con “Estoy siguiendo las recomendaciones de los CDC, lavándome las manos, siguiendo las órdenes de permanecer en casa, estaré bien.”

Haga Su Parte

Aunque le parezca “extremo,” haga su parte y obedezca las órdenes. Quedarse en casa significa quesarse en casa. Aunque es posible que no esté en peligro, los que lo rodean pueden estarlo. Juntos, podemos superar esto.

Busque Ayuda

¿Se siente deprimido o ansioso? ¿Tiene ganas de lastimarse a si mismo, sus hijos, otras personas? No tienes que hacer esto solo, hay ayuda. Habla con un consejero hoy.

Nacional de Prevención del Suicidio:

1-888-628-9454

New Mexico Crisis and Access Line:

1-855-662-7474

Peer-Peer Warmline (Llama 3:30pm-11:30pm)

1-855-466-7100 (Texto 6:00pm-11:00pm)