

Ansiedad por coronavirus y cómo afrontarla



Es perfectamente normal sentir ansiedad en el caso de una crisis de salud emergente. No podemos anticipar lo que pueda ocurrir, llevamos muy mal la incertidumbre y no es fácil distinguir bien la información correcta.

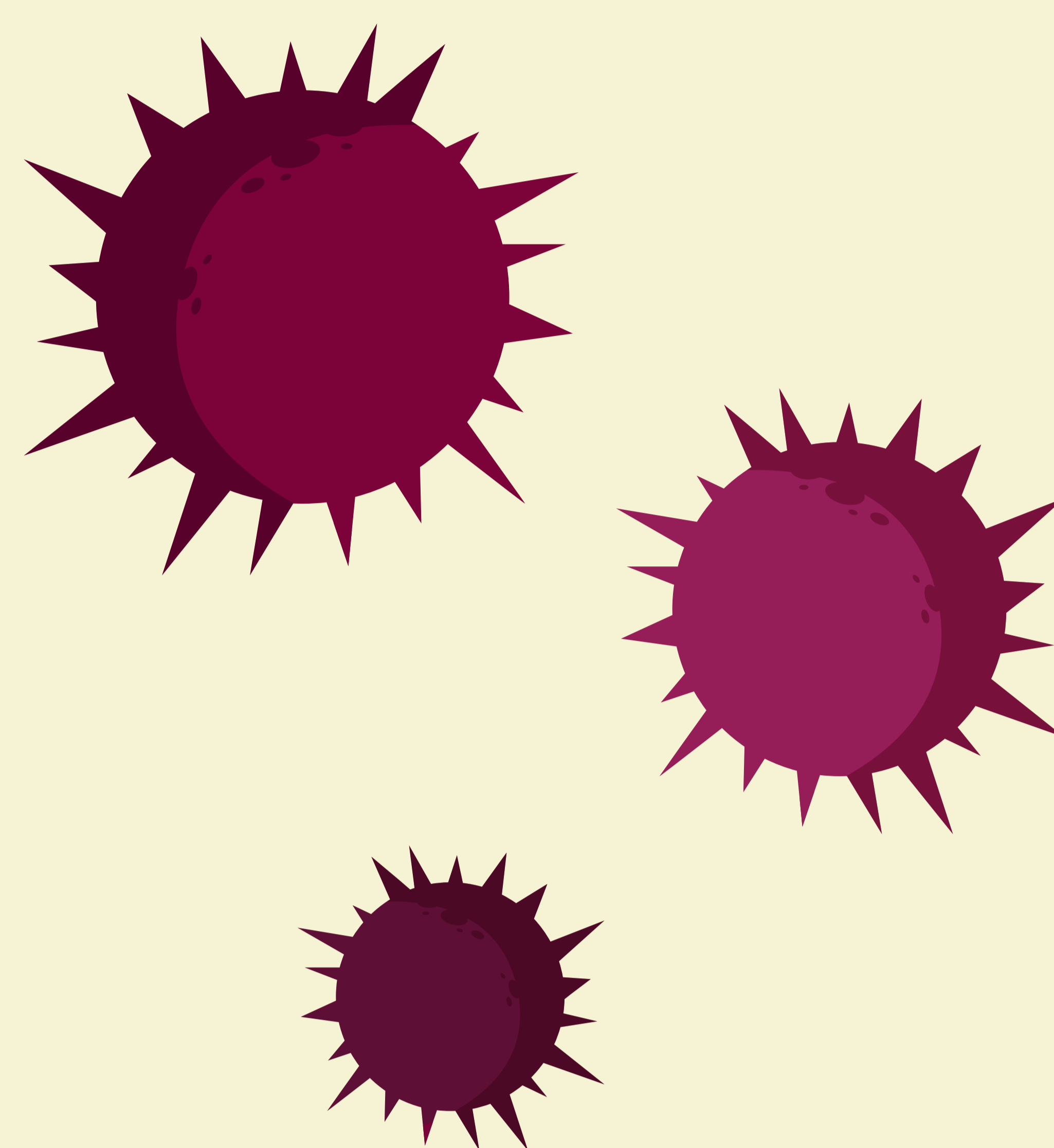
Te dejamos una serie de consejos que pueden ayudarte a llevar esta preocupación y afrontar la situación de una mucho más sosegada e informada.

EL MIEDO ES PEOR QUE UN VIRUS No exageres el riesgo

Nuestros cerebros están acostumbrados a interpretar lo desconocido y que parece peligroso, **exagerando mucho el riesgo de que lo que nos pueda ocurrir.**

Lo agrandamos y hacemos que parezca peor de lo que es, de forma inconsciente, para generar más atención y reaccionar. Esto termina consiguiendo **miedo irracional y desinformado.**

En un mundo globalizado, la aparición de un nuevo virus resulta mucho más aterradora que lo que pueda ser una epidemia existente, como la gripe. **Se exagera el problema y se le asigna riesgos que no están en la evidencia científica.**



SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE HIGIENE Y PROTECCIÓN Toma precauciones saludables y recomendadas

Mantén medidas de higiene recomendadas, lávate las manos de forma regular, frecuente y concienzuda.

Mantener nuestro sistema inmunológico tranquilo y saludable también ayuda, especialmente si se enferma. Un sistema inmunitario sano se basa en una dieta equilibrada, un buen descanso y ejercicio regular.

NO ALIMENTES TU ANSIEDAD Evita el consumo de (des)información

Cuanto más tiempo vemos o leemos sobre algo, más confusión tendremos en nuestro cerebro y más ansiedad injustificada.

Selecciona fuentes fiables y cíñete a la información que dan. No difundas bulos o contestes a quien lo hace en Redes Sociales.

Si necesitas actualizaciones, consulta el Portal de Noticias del Gobierno de Canarias o del Ministerio de Sanidad, o nuestras Redes Sociales.



SE CONSCIENTE DE LO QUE PASA EN TU CABEZA (PORQUE SOLO ESTÁ OCURRIENDO AHÍ) Usa tus habilidades de afrontamiento

No importa cuál sea el foco de la ansiedad, **usar lo que ha funcionado en el pasado para ayudar a controlar esos sentimientos suele ser una buena opción.**

Ser consciente de tu diálogo interno, para deshacer los pensamientos irracionales que vienen a tu cabeza, con respuestas racionales basadas en hechos, es la mejor opción.

Recuerda, **brotes como este ocurren de vez en cuando en todo el mundo. ES NORMAL.** Si bien pueden generar mucha alarma, especialmente si vives en un área con alto nivel de contagio, **las posibilidades reales de que te afecte son muy pequeñas.**



Teléfono de Información Coronavirus (COVID-19) del Gobierno de Canarias:



900 112 061