

## **Las 10 recomendaciones fundamentales para fortalecer la salud mental durante la pandemia del coronavirus.**

*Maneje la información con cuidado.* Busque específicamente por fuentes confiables de información tales como el Instituto Robert Koch o la OMS (organización mundial de la salud). Recuerde que la situación es dinámica y la información está en constante cambio y evolución. Tome pausas informativas regulares para desconectarse momentáneamente.

*Mantenga sus rutinas o desarrolle rutinas nuevas.* Asegúrese de tener una estructura diaria variada. Establezca horas determinadas para levantarse y alimentarse. Llame a sus amigos, de un paseo o lea un libro.

*Mantenga sus contactos sociales.* La comunicación con otros y la confianza en ellos son esenciales y particularmente importantes en tiempos de crisis. Use las posibilidades que entregan las redes virtuales como el correo electrónico, video-telefonía o programas de chat para mantenerse en contacto con ellos.

*Acepte la complejidad de la situación.* Desarrolle una actitud de aceptación frente a la situación actual para así enfocar su energía en otras áreas sobre las cuales sí tiene influencia. De esta manera, usted puede gradualmente liberarse de los pensamientos estresantes.

*Cúidese.* Duerma lo suficiente, aliméntese y mantenga una dieta saludable y ejércitese de manera adecuada. Evite estrategias que puedan resultarle dañinas, tales como el consumo de alcohol u otras sustancias para regular sus estados de ánimo.

*Asuma responsabilidades.* Usted tiene una influencia significativa sobre otros seres humanos a su alrededor en tiempos de crisis. Cuide a sus amigos, familia y especialmente gente de la tercera edad. Ofrezca su apoyo y ayuda mutua.

*Reduzca su estrés regularmente.* Use el deporte o técnicas de relajación (*mindfulness, relajación muscular progresiva, etc.*) para reducir el estrés y recuperarse.

*Sea abierto con sus niños.* Hable con sus niños, asegúreles que usted está ahí con ellos y que está preocupado por ellos y cuidándoles. Discuta sus planes para las próximas semanas. Mantenga la calma y clarifíqueles preguntas y dudas.

*Prepárese para el aislamiento.* Piense en este periodo como un tiempo especial en el cual usted puede planificar su día y determinar sus propias rutinas. Use el tiempo para reflexionar sobre si mismo. Asegúrese de mantenerse entretenido a través de la lectura, los juegos o aprendiendo nuevas cosas. Hable con su pareja o familia sobre las dinámicas de la conversación cuando haya discusiones.

*Busque ayuda profesional en caso de estrés agudo.* Si por ejemplo estados de pánico o depresión se vuelven difíciles de soportar, disque el teléfono de atención al paciente de la

asociación de médicos estatutarios de las aseguradoras de salud -KBV- (116117) o el servicio telefónico de asesoramiento (0800 - 111 0 111 y/o 0800 – 111 0 222). Si usted padece de pensamientos suicidas transitorios, por favor comuníquese de inmediato con el servicio de emergencia de su hospital psiquiátrico local o con los servicios médicos de emergencias (112).