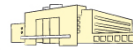


• BIENESTAR PSICOLÓGICO DURANTE EL AISLAMIENTO. •



Hospital General
Universitari de Castelló

DEPARTAMENTO DE
SALUD MENTAL



DEPARTAMENT DE SALUT DE VINARÒS

Hospital de la Plana Vila-real

Consorcio Hospitalario
Provincial de Castellón



DOSIFICA LA INFORMACIÓN

Busca fuentes oficiales y fiables.
Evita SOBREENFORMARTE: consulta un máximo de dos veces al día las actualizaciones.
¡Que el COVID-19 no sea el único tema de conversación!



NORMALIZA LO QUE SIENTES

Reacciones emocionales habituales: frustración y aburrimiento, ansiedad, preocupación, sensación de soledad, irritabilidad, ánimo bajo.
Otros efectos posibles: cambios de apetito, alteraciones de sueño, dificultad para concentrarse.



CÓMO ABORDAR TUS EMOCIONES

Date un tiempo para comprender tus emociones y aceptarlas.
Comparte lo que te preocupa con tus personas cercanas.
Usa técnicas que te funcionen: relajación, meditación, distracción...
(* Si lo necesitas, consulta a un profesional.



MANTENTE CONECTADO

Seguir en contacto con amigos y familia a través de mensajes, llamadas, videoconferencias... te ayudará a sentirte acompañado y te puede aportar tranquilidad.



GESTIONA TU ACTIVIDAD

Mantén tus rutinas habituales (sueño, alimentación y ejercicio físico regular).
Planifica actividades (leer, bailar, juegos de mesa...) para estar activo, te sentirás mejor y puede ser divertido.



DALE UN SENTIDO

Recuerda que la situación es **temporal**.
La solución llegará con el esfuerzo de todos.
Los momentos de dificultad pueden ser una oportunidad de crecimiento.