

COMO ENFRENTAR EL ESTRÉS

Al escuchar, leer o mirar las noticias sobre un brote de una enfermedad infecciosa, puedes sentir un poco de ansiedad y empezar a sentir un poco de estrés – incluso si el brote se ha producido muy lejos de donde vivimos y tu sientes que tenemos poco o ningún riesgo de adquirir esta enfermedad. Es normal tener un poco de estrés, más aún si tenemos familia en las partes afectadas por el brote de la epidemia. Durante el brote de una enfermedad infecciosa, cuidarnos a nosotros mismos física y mentalmente es de suma importancia, y mostrar solidaridad con aquellos que están siendo afectados por esta situación.

1. Que puedo hacer para enfrentar este estrés

- Estar informado. Sólo acude a sitios cuya información es confiable en tu localidad.
- Enfócate en tus fortalezas personales
- Mantén una rutina.
- Date un tiempo para relajarte y descansar

2. Permanece informado e informa a tu familia

- Busca información sobre los recursos médicos y de salud mental en tu comunidad.
- Evita difundir información no confirmada por los medios de prensa oficial, sobre la enfermedad para evitar crear pánico o miedo innecesario.
- Brinda a los niños información honesta y de acuerdo a sus edades, recuerda guardar calma; los niños sienten lo que tu sientes.

3. Permanece conectado con tu comunidad a través del teléfono o medio social

- Mantén contacto con tu familia a través del teléfono o mensajes de texto.
- Ingresa a los grupos virtuales de tu Iglesia o centros comunitarios de ayuda.
- Acepta ayuda de los miembros de tu familia, amigos, compañeros de trabajo o de la Iglesia.
- Comunícate con tus vecinos de tengan alguna discapacidad para ofrecerles tu ayuda.
- Si puedes ayudar siempre y cuando mantengas la distancia social
- Si conoces a alguien que ha sido afectado por esta pandemia, llámalos para saber como están, pero siempre mantén la confidencialidad.
- Considera un acto de buena voluntad, para aquellos que se les ha dicho que pongan en práctica la distancia social, como los que llevan la comida a tu casa.

4. Muestra compasión

- Evita culpar a los demás o asumir que alguien tiene la enfermedad solo porque vive o tiene familia donde el brote inició.
- Una enfermedad infecciosa no está relacionada a ningún carácter racial o étnico. Muestra educación si escuchas de alguien falsos rumores o comentarios negativos como xenofobia o racismo en relación a esta enfermedad. Considera buscar ayuda profesional si tu o algún miembro de tu familia está mostrando estrés y afectando su salud.