

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON PSICOPATOLOGÍAS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

Situaciones de aislamiento como la que estamos viviendo son complicadas para cualquier persona pero especialmente pueden serlo para aquellas que están diagnosticadas de una enfermedad mental o que presentan psicopatologías.

Si es tu caso, o convives con una persona que padece una enfermedad mental o psicopatologías, recordarte que es muy importante que sigas las recomendaciones dadas por nuestras autoridades:

RECOMENDACIONES AUTORIDADES:

El Gobierno ha tomado medidas para asegurar que todos nos quedemos en casa y todos debemos cumplirlas.

SI SALIMOS DE CASA SIN JUSTIFICAR...

- La policía nos puede multar
- Y, lo más grave, nos podemos contagiar de coronavirus y enfermarnos.

HAY QUE PERMANECER EN CASA, UNICAMENTE PODEMOS SALIR...

- Para hacer las compras necesarias (alimentación, farmacia, etc.)
- Pasear al perro pero siempre cerca de casa y el tiempo imprescindible.

RECOMENDACIONES SANITARIAS:

MEDIDAS DE HIGIENE:

- Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón
- Si sales a comprar, seguir las indicaciones que den en las tiendas y lavarse las manos al regresar a casa antes de tocar nada

SI TIENES SÍNTOMAS

- No vayas al médico
- Llama a los teléfonos indicados para ello

Hagamos un buen uso de las líneas de teléfonos



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

CORONAVIRUS

Si tiene síntomas o ha estado en contacto con una persona con coronavirus o que venga de una zona de riesgo

900 400 061

Para cualquier otro tipo de información acerca del coronavirus, contactar con Salud Responde

955 545 060

Otras emergencias sanitarias

061

112

(Evitar su uso si no se requiere asistencia sanitaria urgente)

POSIBLES EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONFINAMIENTO

Esta situación te puede llevar a experimentar...

- Sensación de extrañeza: Es normal. Nunca hemos vivido antes esta experiencia
- Incertidumbre: Es normal. No sabemos cómo van a suceder los acontecimientos
- Moral baja: Es normal. A medida que pasen los días es posible que te notes más bajo de ánimo y falta de ilusión
- Ansiedad: Es normal tener sensaciones de miedo irracional, que nos falta el aire o, incluso, ganas incontrolables de llorar.

TODAS ESTAS EMOCIONES Y OTRAS QUE PUEDAS EXPERIMENTAR SON NORMALES PORQUE NUESTRO CEREBRO LLEVA MAL LOS CAMBIOS, LA INCERTIDUMBRE Y EL AISLAMIENTO.

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

AHORA MÁS QUE NUNCA...

1- Toma la medicación que te haya mandado tu médico o psiquiatra.

No hacerlo podría hacerte sentir peor y verte obligado/a a ir a tu Centro de Salud u hospital. Allí, los médicos y enfermeras están muy ocupados atendiendo a enfermos de coronavirus y, además, corres mucho riesgo de contagiarte.

2- Alimentación y sueño

Una dieta adecuada y descansar te ayudará a encontrarte mejor. Intenta dormir 8-9 horas diarias y hacer cuatro comidas saludables.

3- Ejercicio físico y relajación

Hacer ejercicio físico nos ayuda a todos a sentirnos mejor. Si no tienes un espacio exterior (patio, terraza) puedes realizar una sencilla tabla de ejercicios dentro de casa.

En el caso de que con tu psicólogo o psiquiatra hayas practicado ejercicios o técnicas de relajación, ahora es el mejor momento de practicarlos.

4- Realizar actividades lúdicas

Evita estar todo el día frente a la televisión escuchando las noticias. Seguro que hay alguna cosa que te gusta hacer y que te puede mantener distraído/a (escuchar música, hacer manualidades, etc.)

5- Mantén contacto con familiares

Si vives solo, mantén contacto diario telefónico con tus familiares y amistades. Conversar y compartir con ellos como te sientes te ayudará a sentirte mejor.

6- Intenta mantener una actitud positiva

Sabemos que hay momentos en que puede resultar complicado, pero intenta estar tranquilo/a : **“Todo irá bien”**

PERO SI SIENTES QUE LA SITUACIÓN SE DESBORDA, CONTACTA CON TU PSIQUIATRA O PSICÓLOGO/A O LLAMA A TU CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DONDE TE PUEDEN ACONSEJAR Y AYUDARTE.

¡TÚ PUEDES!

Si todos seguimos las recomendaciones de las autoridades, esto pasará pronto y podremos volver a nuestra vida normal.

Por ello, es muy importante que te cuides mucho y seas responsable...
PORQUE CUIDÁNDOTE TÚ NOS CUIDAS A LOS DEMÁS!!



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA