

Manejando los miedos, el estrés, y ansiedad sobre el Coronavirus

Ahorita hay mucha incertidumbre sobre el Coronavirus que puede conducir a amplia gama de pensamientos, sentimientos, y reacciones. Eche un vistazo a la información y recursos a continuación:

Reacciones Comunes

Durante este tiempo, personas pueden experimentar una amplia gama de reacciones y puede experimentar periodos de (Nota: esta no es una lista exhaustiva):

- Ansiedad, preocupación o pánico
- Dificultad concentrando o durmiendo
- Sentirse indefenso, confundido o frustrado
- Ira
- Retraída social/aislamiento
- Sobrecarga de información/sobreexposición a los medios
- Hipervigilancia de su salud
- Sentimientos de pérdida o dolor

Manejo y Afrontamiento



Conocer los hechos. Encontrar una fuente confiable en la que puede confiar, como el sitio del OMS, el CDC, o los departamentos de salud locales.



Limite la preocupación disminuyendo la cantidad de tiempo que escucha o mira la cobertura de los medios sobre el COVID-19.



Hable con personas de su confianza puede ayudar. Hable con sus amigos o familia como sea necesario y mantener relaciones sociales.



Rutinas son importante. Si se está quedando en casa mantenga una dieta saludable, ejercicio, y mantenga una rutina diaria.



Practica la atención plena y la paciencia. Intente preguntar "que pasa ahora" en lugar de "por qué". Sea paciente contigo mismo y con los demás.



Aproveche las habilidades que le han ayudado en el pasado a manejar algunas de las emociones que pueda está sintiendo.

Salud Estudiantil

308-865-8218

Centro de Asesoramiento

308-865-8248