

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).