



## GUÍA SALUD MENTAL

### ¿Cómo protegernos en tiempos de covid-19?

**OBJETIVO:** Dar recomendaciones individuales y colectivas para comprender y proteger nuestra salud mental en tiempos de la covid-19.

**FACTOR DE RIESGO ASOCIADO:** Riesgo psicolaboral.

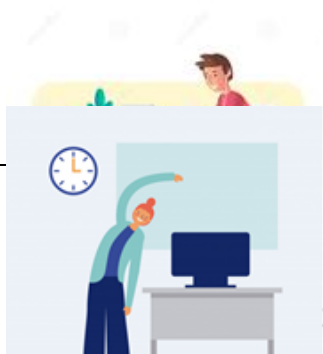
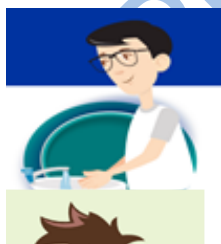
**ALCANCE:** Todos el personal directo e indirecto.

**POSIBLES EFECTOS:** Ansiedad, miedo, depresión.

**RESPONSABLE DE LA DIFUSIÓN:** Líder SST , Inspectores SST

### ¿CÓMO LIDIAR CON EL MIEDO?


#### ¿COMO PUEDO MANTENER LA CALMA?



- ✓ Pensar en que todo pueda salirse de control es una idea que asusta, pero que nos impulsa a desarrollar las capacidades necesarias para tolerar y trabajar en la incertidumbre.
- ✓ Ten en cuenta que aunque la expansión del virus ha sido muy rápida, cada país ha tomado medidas para evitar su propagación.
- ✓ Es normal que aumenten los casos. Por esto, todos debemos aumentar las medidas de higiene y sanitarias.
- ✓ Confiar que las instituciones públicas y privadas del país no se han detenido y han tomado medidas para trabajar en un bien común.
- ✓ Acatar todas las medidas preventivas para disminuir la incertidumbre individual y potenciar el valor de una conciencia colectiva de bienestar.
- ✓ Seamos sociables con responsabilidad. En estos momentos es mejor evitar la aglomeración de personas o los eventos.
- ✓ Aprovechemos esta medida temporal para disfrutar del

	<p>encuentro con nosotros mismos y con nuestra familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Limitar la consulta de noticias del virus. Son interminables y pueden afectar la salud mental, en particular de quienes ya viven con afecciones como la ansiedad, depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).</li> <li>✓ Haz pausas necesarias y otras actividades que te produzcan sensación de bienestar (leer, jugar, ver series, realizar manualidades, disfrutar de la cocina y otras).</li> <li>✓ Mantén tus rutinas para evitar ansiedad por pasar más tiempo dentro de tu casa. Pueden ser las mismas que cuando sales a trabajar, arreglarte como de costumbre, organizar tu cabello y agendar todas las actividades.</li> <li>✓ Identifica y cambia tus patrones de pensamiento antes de que te conduzcan al pánico.</li> </ul>
--	--

**¿CÓMO APOYO A QUIEN ESTÉ POSIBLEMENTE AFECTADO EN SU SALUD MENTAL?**

<p><b>La salud es responsabilidad de todos</b></p>  <p><b>¡Conservemos la calma, acatemos y aumentemos las medidas sanitarias!</b></p> <p><b>Entre todos, podemos superarlo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aclárale que deseas ayudar y escucha sin juzgar.</li> <li>✓ Apóyalo para buscar ayuda profesional.</li> <li>✓ Si crees que la persona está en peligro inmediato, no le dejes solo.</li> <li>✓ Busca ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis o un profesional de la salud.</li> <li>✓ Mantén en contacto con la persona para chequear su estado.</li> </ul>
---	--