

¿Cómo manejar el estrés ante la crisis del **COVID-19**?



Es **normal** tener sentimientos de **tristeza, estrés, confusión o miedo** durante una situación de crisis.

Hablar con personas de tu confianza puede ayudarte: contacta con tus amistades y familiares cercanos.



Ten en cuenta que **no todo lo que se cuenta sobre el virus es fiable.**

Mantente al día y utiliza sólo información de fuentes oficiales y autoridades sanitarias.



Evita estar permanente viendo las **noticias** para reducir la preocupación y la sensación de alarma. Limita los tiempos e infórmate solo en ciertos momentos del día.



Piensa en todas las **competencias y habilidades** personales que te han servido en el pasado para afrontar situaciones adversas.



Si tienes que permanecer en casa, **mantén** un estilo de vida saludable, que incluya una **dieta adecuada, descanso, ejercicio físico y contacto telefónico con familiares y amistades.**



Gestiona tus emociones de forma **saludable y pide ayuda si lo necesitas.**

Si sientes que la situación te desborda, **contacta a Gestión Humana y/o un profesional de salud mental**, que pueden aconsejarte y ayudarte de una manera saludable.

Fuente: OMS