

# COVID-19

## SALUD MENTAL:

### ¿CÓMO PROTEGERLA EN TIEMPOS DE COVID-19?



#AsegurateDeCambiarTusHábitos

La situación actual del COVID-19 a nivel mundial puede generarnos todo tipo de sentimientos y emociones. **En SURA somos conscientes de esto y por esta razón, te entregaremos algunas recomendaciones** individuales y colectivas para comprender y proteger nuestra salud mental.

### ¿Es normal sentir miedo?



**Sí.** 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.



**Recuerda: el miedo también es una emoción protectora.**

Una clave para transformarlo es identificar y cambiar nuestros patrones de pensamiento antes de que nos conduzca al pánico.

### ¿Cómo puedo mantener la calma?



**Con certeza:** aunque la expansión del virus ha sido muy rápida, **cada país ha tomado medidas para evitar su propagación.** Es normal que aumenten los casos, pero ante eso, todos debemos aumentar las medidas de higiene y sanitarias.



**Confianza en las instituciones:** las instituciones públicas y privadas del país **no se han detenido y han tomado medidas para trabajar en un bien común.** Acatando todas las medidas preventivas disminuirá el grado de incertidumbre individual y se potenciará el valor una conciencia colectiva de bienestar.



**Entendiendo las prioridades del servicio de salud:** diferenciamos entre las certezas y la incertidumbre para no saturar los servicios médicos si no hay síntomas o factores de riesgo asociados.



**Siendo sociables con responsabilidad:** aunque por naturaleza somos seres sociables, en estos momentos es mejor evitar la conglomeración de personas o los eventos. **Aprovechemos esta medida temporal para disfrutar del encuentro con nosotros mismos y con nuestra familia.**



**Limitando la consulta de noticias:** las noticias sobre el virus pueden parecer interminables y el bombardeo de gráficos y textos inundan nuestras redes sociales y **pueden afectar la salud mental, particularmente, de quienes ya viven con afecciones como la ansiedad, depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).**



**Aislándote con propósito:** en casa es importante trabajar, pero conserva las horas de almuerzo, pausas necesarias y otras **actividades que te produzcan sensación de bienestar** (leer, jugar, ver series, realizar manualidades, disfrutar de la cocina, entre muchos otros).



**Mantén tus rutinas:** para evitar ansiedad por pasar más tiempo dentro de tu casa es importante mantener **las mismas rutinas que cuando sales a trabajar:** arreglarte como de costumbre, organizar tu cabello y agendar todas las actividades.

### ¿Cómo apoyo a quien esté posiblemente afectado en su salud mental?

- Aclárale que deseas ayudar y escucha sin juzgar.
- Apoyarle a buscar ayuda profesional cuando esté listo/a.
- Si crees que la persona está en peligro inmediato, no le dejes solo.
- Busca ayuda profesional de servicios de emergencia, una línea telefónica de crisis o un profesional de la salud.
- Mantén en contacto con la persona para chequear su estado.

**La salud es responsabilidad de todos.**

**¡Conservemos la calma, acatemos y aumentemos las medidas sanitarias! Entre todos, podemos superarlo.**



Para más información visita [www.segurossura.com.co/covid](http://www.segurossura.com.co/covid)

