

Boletín de informaciones

Coronavirus Covid-19

Nº 28 - 30 de octubre de 2020 - Colombia

Este boletín se complementa con la información que publicamos en <http://www.acalis.co/coronavirus>, y no reemplaza las comunicaciones que podemos hacer con todos o cada uno de nuestros apoderados, en caso de ser necesario.

CONVIVIENDO CON EL CORONAVIRUS COVID-19

¿Ansiedad?

Tenemos que reconocerla, conversarla y buscar ayuda para superarla

No hay duda de que esta crisis nos afecta a todos.

Por eso, nos hemos preocupado de tener mucha atención en la protección biosanitaria de Acalis Superior, pero también en temas de salud mental, tanto para nuestros residentes como para nuestros trabajadores.

Hoy, con varias semanas en alerta, también es importante que les recordemos a los apoderados que su salud mental es importante, no solo para ustedes, sino que también por lo que proyectan a nuestros residentes.

Es que, en general, ellos por estos días ven al mundo a través de ustedes, y si les transmiten ansiedad o temor, los afectarán de manera muy profunda.

Por eso les dejamos algunos consejos para mejorar nuestra salud mental.

CONSEJOS PARA RECONOCER Y CONDUCIR NUESTRA ANSIEDAD



Si necesitas hablar, házlo. O con tus amigos, o con tus familiares, o con expertos. Lo importante es desahogarse cuando sientas que es necesario, con alguien quien pueda conducir ese desahogo.



Evita pensar en negativo y la crítica destructiva. Sé optimista, y si sientes que están haciendo críticas destructivas, o solo hablando de situaciones negativas, lo mejor es detenerse, darse un respiro y cambiar.



Contáctate con tus seres queridos. La distancia física no significa aislamiento. Llama a tus amigos y habla con las personas que quieres. La soledad entristece y es contagiosa. Pero más contagiosa es la felicidad.



Relájate. Ya sea practicando yoga, meditación, leyendo sobre algo que te interesa o escuchando la música que te gusta, busca situaciones que te entreguen felicidad. Para salir de un mal momento hay que ayudarse.



Evita el exceso de información sobre la pandemia. Pareciera que en todos lados se habla de la pandemia, pero no es así. Toma un respiro y no te sobreinformes. Refugiate en lo que más te gusta.



Pide ayuda. Si te dan ganas de llorar, no temas hacerlo. Desahogarse es bueno, pero si sientes que sigues triste, pide ayuda, ojalá experta. Si te duele algo, vas al médico; lo mismo hay que hacer con nuestra salud mental.



Recuerda que esto va a pasar. Evita pensar cuánto queda para que esto termine, porque esto va a pasar. Sí o sí, esto va a mejorar y a pasar, por lo que hoy tenemos que centrarnos en el presente, y no en lo que nos queda.



Cuídate para cuidar. Es importante entender que nuestro rol como familiares de residentes de Acalis, somos muy influyentes en ellos y en su estado de ánimo. Por eso, hay que cuidarse, estar bien y ayudar a que ellos estén bien. Podemos. Se puede.