

Cuidar De Su Salud Mental

Es normal que uno experimente diferentes emociones durante o después de un desastre. Aquí están algunos consejos para seguir, para una buena salud mental. Hable con un especialista de la salud mental si siente que no puede lidiar con lo que está pasando, si tiene pensamientos suicidas, o si está usando drogas o alcohol para lidiar con los problemas. Contacte a la línea de ayuda de SAMHSA al 1-800-895-5990.

Manténgase Conectado

Distancia social no significa que se tiene que aislar. La conexión social es muy importante para la salud mental. Manténgase en contacto con sus familiares y amigos por teléfono o de manera virtual. Una llamada le puede alegrar el día a otra persona o a usted mismo.

Comparta sus sentimientos con sus seres queridos y con personas de confianza en su comunidad e invítelos a compartir con usted.

Limite las visitas con sus amigos o familiares. Si los visita, practique la distancia social y manténgase a 6 pies de distancia. Mantenga la higiene personal y si no se siente bien mejor no los visite.

Tome un Descanso

Tomar un descanso de las redes sociales y noticias. Estas le pueden ayudar a estar conectado pero demasiado tiempo en ellas puede causar que se sienta estresado.

Observe sus niveles de energía durante todo el día; si nota que se siente cansado o que se distrae muy frecuentemente, esa es una señal que necesita tomar un tiempo para pararse y alejarse de lo que está haciendo.

Dividir su día de trabajo para realizar alguna actividad como salir a caminar puede ayudarle a mejorar su salud y calidad de trabajo.

Enganche su Mente

Incluir prácticas de atención plena por algunos minutos en su día puede ayudar a que los días sean más efectivos.

Establezca su intención: Tome tres respiros profundos y pregúntese: ¿cuál es mi propósito de hoy? ¿Cómo me puedo sentir más conectado y efectivo? Por ejemplo, "Hoy voy a ser más gentil conmigo mismo, le tendré paciencia a los demás, me divertiré y comeré bien".

Práctica de atención. Escoja una actividad diaria para hacer con atención, cómo tomar un sorbo de su café o té, dejar su teléfono a un lado, y poner atención a el aroma, sabor, y temperatura. También puede salir a caminar y estar atento a todos los sonidos y lo que está a su alrededor.

Enfóquese

Enfóquese y monitoree su estado mental y bienestar. Es bueno que esté pendiente de sus familiares, amigos y vecinos que puedan estar angustiados o estresados.

Algunas señales pueden incluir dificultad concentrando, mal sueño, y sentimientos de angustia.

No tenga miedo de acercarse y hablar con alguien si está sintiendo estrés o ansiedad, o si conoce a alguien que se esté sintiendo así. Hable con amigos y familiares de sus sentimientos.

Es bueno recordar y recordarle a otros que no estamos solos.

Establezca una Rutina

Mantener un horario regular es crucial para su salud mental.

Establezca una rutina para usted y sus seres queridos para así ayudar a establecer consistencia. Establezca una rutina de buen sueño, mantenga constante las horas en las que come, los horarios en los que estudia o trabaja, y ejercítese para ayudar a estructurar su día y manejar su tiempo mejor.

No olvide de dejar a un lado tiempo para hacer actividades que le gusten. Esto le ayudará a sentirse más en control y organizado.

Ayude a los Demas

Ayudar a los demás también es una buena manera de ayudarse a sí mismo. Aun estando a distancia social, hay maneras de ayudar a otros en la comunidad.

Si puede, done dinero, suministros, o tiempo a alguna causa que le importe a usted.

Si va a salir a la tienda, compre alimentos o artículos para familiares o conocidos que no puedan salir de sus hogares por ellos.

Busque organizaciones locales donde pueda ser voluntario y ayudar durante y después de una crisis.