



#QuedaNaCasa

10 CONSELLOS PSICOLÓXICOS

PARA COIDARNOS NA EMERXENCIA SANITARIA POLO CORONAVIRUS

- 1 PREGÚNTATE** que sabes realmente sobre o coronavirus. **INFÓRMATE** en **fontes fiables** como son o Ministerio de Sanidade, a Consellería de Sanidade, os profesionais sanitarios, nas webs coronavirus.sergas.gal, www.cofc.es ou en www.copgalicia.gal ou a través do portal da OMS sobre o coronavirus.
- 2 SÉ SOLIDARIO/A: Permanecer na casa** é unha forma de protexerte a ti e aos demais. Fala coas persoas que te rodean cunha actitude positiva e responsable.
- 3 OBSERVA** como está o teu corpo. Escóitao e ante calquera signo de malestar como tose, febre ou dificultade para respirar chama ao **900 400 116** con tranquilidade. Evita acudir aos centros de saúde e urxencias médicas.
- 4 ESTABLECE** rutinas de coidado: lava as mans con frecuencia, usa panos de usar e tirar e mantén a distancia recomendada con outras persoas. Cumprir as indicacións fai que nos **sintamos** e **esteamos** máis **seguros e seguras**.
- 5 DETÉN** os malos pensamentos e **substitúeos por outros máis positivos**. Vive o día a día.
- 6 SENTIR MEDO, PREOCUPACIÓN, ANSIEDADE, ESTRÉS...** é normal ante unha situación tan excepcional. As emocións teñen un papel adaptativo e todas son necesarias. Se observas que as túas emocións son moi intensas, e non es capaz de xestionalas, pídenos axuda a todas e todos os profesionais sanitarios: farmacéuticos/as, psicólogos/as, médicos/as, enfermeiros/as e demais estamos para axudarche.
- 7 Lembra as túas FORTALEZAS.** Na túa historia de vida contas con experiencias previas nas que tiveches que superar a túa ansiedade e o teu medo. Dentro de ti posúes os recursos necesarios para facer fronte a situacións adversas. Ponte en marcha para **afrontar** dunha **maneira saudable** esta nova situación.
- 8 ORGANÍZATE** tanto na casa como no traballo. Na casa comparte as tarefas domésticas coas persoas coas que convives. No traballo explica a túa situación persoal e se tes que teletraballar, faino establecendo un espazo e un horario. As rutinas dan **sensación de normalidade** e de **control**.
- 9 MANTENTE EN CONTACTO** cos teus familiares e amizades. **Aproveita a tecnoloxía** para comunicarte, especialmente coas persoas que están illadas. Utiliza o humor para ter unha visión máis distendida da situación.
- 10 OPORTUNIDADE** en tempos de CRISE. Este tempo de recollemento pode ser moi enriquecedor e unha oportunidade para reflexionar, ler, darlle corda á nosa creatividade, xogar cos fillos e fillas e aproveitar para facer aquilo na túa casa que non puidiches por falta de tempo. Tócanos vivir un momento excepcional e temporal do que **todos e todas imos aprender**.

Esta situación ten un comezo e un final; **desta saímos xunt@s**.

