

RECOMENDACIÓNS PARA A XESTIÓN PSICOLÓXICA ANTE A EMERXENCIA SANITARIA DO COVID-19



COMPRENDER A REALIDADE

É importante manterse informado e obter dita **información de FONTES FIABLES** (Ministerio de Sanidade, Consellería de Sanidade, coronavirus.sergas.gal, páxina da OMS, etc.) para non recibir mensaxes nocivas que poidan crear unha sensación de intranquilidade constante.

ACTUAR CON RESPONSABILIDADE

PERMANECER NA CASA para protexerte a ti e ás demais persoas, ademais de **OBSERVAR POSIBLES SIGNOS DO TEU CORPO** (tose, febre, dificultade para respirar, etc.) e chamar ao **900 400 116** con tranquilidade (NON acudir aos Centros de Saúde ou Urgencias).



PLANIFICAR E ESTABLECER HÁBITOS DE COIDADADO



FÍSICO

- Cumplir as indicacións para protexernos ante o coronavirus (lavado frecuente de mans, distancia de seguridade con outras persoas, etc.) e as **medidas de hixiene** habituais.
- Manter unha **ALIMENTACIÓN SAUDABLE** e variada (aproveita para mercar produtos de proximidade)
- **CREAR UNHA RUTINA DE ACTIVIDADE FÍSICA DIARIA** de, como mínimo, 30 minutos a intensidade media.

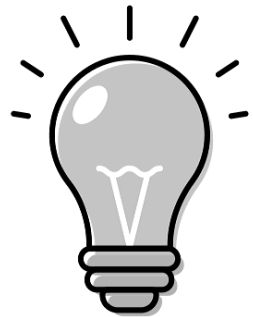
PSICOLÓXICO

Para manter o control e a normalidade debes recordar:

- Facer un exercicio de reflexión da información que nos chega a través dos medios de comunicación, para **TRANSFORMAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS en outros máis positivos** e con maior utilidade neste momento.
- Sentir medo, ansiedade ou preocupación é algo normal. **TÓDALAS TÚAS EMOCIÓNS SON VÁLIDAS E NATURAIS**, pero é preciso que **APRENDAS A XESTIONALAS** evitando que cheguen a controlar o teu estado de ánimo. Para iso, tenta **pensar en positivo ou coméntao cos teus achegados**. Tamén podes recorrer a **profesionais que poderán axudarche** (Centro de Saúde do Rosal: 986 62 60 35, **Teléfono Social da Xunta de Galicia: 900 400 800**, Servizo de Información ás mulleres: 900 400 273)
- **MANTÉN O CONTACTO** con familiares e amizades, especialmente se vives só/soa, e aproveita para isto os recursos tecnolóxicos (teléfono, whatsapp, etc.)



DESENVOLVER HABILIDADES E FORTALEZAS



Aproveita a situación que vivimos para facer aquelas cousas que non poideches por falta de tempo. **Fai algunha que teña algún aspecto CREATIVO**, xa sexa unha receita de cociña, un debuxo, unha coreografía, unha manualidade ou arranxo no teu fogar. Recorda que **NON TEMOS QUE SER PRODUCTIVOS TODO O TEMPO**, os momentos de lecer son moi satisfactorios e **fomentan a nosa Intelixencia Creativa e a capacidade para solucionar problemas**.

MELLORAR HÁBITOS DE VIDA

Cóidate, descansa e reflexiona sobre as túas costumes e o ritmo do teu día a día. É un bo momento para mellorar hábitos, apoiarse nas persoas que temos máis preto para **superar condutas adictivas ou pouco saudables** (alcoholismo, adicción ao xogo, dependencia do azucre, etc.). E recorda, se o precisas, pide axuda.

