MANEJO DE ANSIEDAD ANTE EL COVID 19

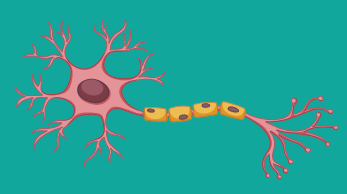
La crisis sanitaria por COVID-19 sigue afectando a toda la población, estamos en la **fase 3** por lo que cada vez hay más casos y quizá conozcas de alguno cercano, lo cual puede ocasionar diversas **manifestaciones físicas y emocionales** en ti y en tu entorno. Y seguramente el temor de contagio puede estar presente.

Identifica qué te sucede. Refuerza emociones y acciones que te ayudan a seguir adelante y cuidar de ti y los tuyos.

La ansiedad puede generar un estado de ánimo que te impida pensar con claridad y generar buenas estrategias.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es una respuesta que proyecta escenarios catastróficos o las peores opciones no porque sean las más posibles, si no por ser las peores.



Es un estado de agitación, inquietud e inseguridad, que altera el sistema nervioso y el estado emocional.

Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración excesiva y sensación de cansancio. Así como aprehensión mental, tensión física, síntomas físicos.

¿CÓMO AFRONTARLA?

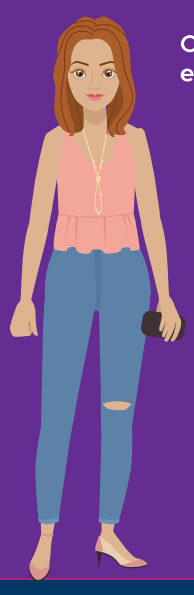
Percibir, etiquetar y aceptar las emociones que sientes (miedo, tristeza, incertidumbre, inquietud, frustración, ira).

Ejercicios de respiración.

Pedir ayuda cuando lo necesites.

¿CÓMO PREVENIR UNA CRISIS ?

Respira profundamente, tratando de inflar el abdomen, inhala en 3 tiempos y exhala en 6 tiempos por la nariz.



Observa a tú alrededor e identifica:

* 5 cosas que puedas mirar.

* 4 cosas que puedas tocar.

* 2 cosas que puedas oler o te guste el olor.

* 1 sensación que puedas sentir e identificar en qué parte del cuerpo está, si se hace muy intensa puedes ir a un sonido en el exterior y regresar cuando estés listo a la emoción.

RECUERDA ES MUY IMPORTANTE PARA TU CUIDADO Y TUS SERES QUERIDOS:

Seguir las recomendaciones sanitarias. Establecer acuerdos entre tus compañeras y compañeros que continúan en la jornada laboral, para que contribuyan a su cuidado.

Adoptar medidas razonables.

Pedir ayuda a nivel emocional, si lo necesitas.

Mantener una rutina.

Si tienes alguna inquietud (horarios, personal que está laborando, material sanitario que haga falta), hazlo saber al responsable de tu área.

En caso de que consideres que necesitas apoyo o quieres compartir con alguien tus inquietudes, escribe a **saludmentalfgjcdmx@gmail.com** o llama al teléfono **551345 0502.**

Consulta la página **www.ifpes.fgjcdmx.gob.mx** ahí encontrarás más información.

Fiscalía General de Justicia CIUDAD DE MÉXICO | IFPES Instituto de Formación Profesional y Estudios Superiores | FGJCDMX SALUD MENTAL LABORAL Y BIENESTAR