

ORIENTACIONES BÁSICAS PARA POTENCIAR LA SALUD MENTAL ANTE EL COVID-19

Desde el Departamento de Psicología de la Universidad Europea del Atlántico te recomendamos una serie de estrategias para que puedas cuidar tu mente durante el tiempo que dure el confinamiento:

1. Mantén la calma. Recuerda que es una situación pasajera que nos afecta a toda la población y que requiere que hagamos lo que esté en nuestras manos para cuidar y mantener nuestra salud (física y mental).
2. Toma conciencia. Observa qué actividades de las que haces en tu día a día contribuyen a tu equilibrio y cuáles te desequilibran aumentando tu ansiedad, miedo... Por ejemplo, estar demasiado pendiente del teléfono móvil, de las notificaciones de las redes sociales o de las noticias sobre el coronavirus hace que aumente nuestro estado de alerta y nuestra ansiedad.
3. Mantén una rutina. Elabora una rutina diaria adaptada a esta situación y trata de cumplirla cada día. Establece metas que se puedan lograr. Intenta levantarte todos los días a la misma hora y equilibrar el tiempo que dedicas a obligaciones y ocio.
4. Vigila los estados de vigilia-sueño. Durante el día nuestro organismo segrega cortisol y durante la noche melatonina. El cortisol tiene un efecto antidepresivo y la melatonina nos ayuda a dormir.
5. Cuida tu cuerpo. Ponte la meta de realizar deporte diario cerca de la ventana durante 20 minutos. Esto permite segregar endorfinas que, junto con el cortisol, tienen un efecto antidepresivo.
6. Cuida tu aspecto físico. Asíate a diario ya que ayuda a preservar nuestra autoestima y es vital para nuestro estado mental. Por el contrario, vernos descuidados y en pijama todo el día debilita nuestro estado de ánimo.
7. Vigila tu alimentación. Toma conciencia de las veces en que comes impulsivamente por ansiedad o aburrimiento. Trata de mantener un menú saludable que mantenga tu mente y tu cuerpo en equilibrio.
8. Aprovecha el tiempo para hacer actividades. Realiza actividades que te gusten: contacta con la familia o red de amigos, escucha música, lee un libro, ve una serie...).

Eso también es ayudar a nuestra salud mental y a segregar endorfinas. También actividades para las que no sueles tener tiempo habitualmente (cursos on-line, mejora tu inglés, visita virtualmente museos, teatros...). Todo ello contribuye a enriquecer tu mente.

9. Conecta con los demás. Ofrece tu cariño a las personas que quieres y expresa tu agradecimiento a aquellas personas que están contribuyendo de una u otra manera a cuidar de ti.
10. Si convives con otras personas. Muestra cariño y mantente sereno evitando discutir por males menores. No es el momento de resolver conflictos, céntrate en mantener un clima de cordialidad y colaboración. Sé tolerante.
11. Confía. Esta situación es temporal y también pasará. Piensa que cuando pase esta situación saldremos más fortalecidos.

Hasta entonces, cuentas con el apoyo de tu profesorado y de la Universidad.