



CONSEJOS COMO GESTIONAR LA ANCIEDAD DURANTE EL CORONAVIRUS

¿Qué es la ansiedad?

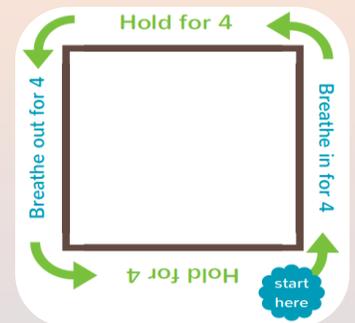
La Asociación Psicológica Americana describe la ansiedad como una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupados y cambios físicos. Las personas que experimentan ansiedad generalmente tienen pensamientos, preocupaciones o preocupaciones recurrentes e intrusivas. También puede tener variaciones físicas como sudoración, temblor, mareos y / o latidos cardíacos rápidos.

Disminuya La Ansiedad Con Estos Ejercicios De Respiración

Cuando las personas se sienten ansiosas o tensas, "respiran tensas" y toman solo respiraciones superficiales. El coronavirus ha aumentado la tensión y la ansiedad de todos. Para disminuir la ansiedad, el Dr. John Sharp, profesor de psiquiatría de la Facultad de medicina de Harvard, recomienda un ejercicio llamado respiración cuadrada.

Respiración Cuadrada

Visualice su respiración viajando a lo largo de un cuadrado, respirando, conteniendo la respiración, exhalando. Este es un buen ejercicio para adultos y niños y debe hacerse seis veces al día o con mayor frecuencia según sea necesario. Para que el ejercicio sea más divertido con un niño, pídale que dibuje el cuadrado en una hoja de papel y que lo decore con las instrucciones. Pueden practicar juntos todos los días. Y, por supuesto, puede usarlo en cualquier momento del día que esté ansioso.



Busque Bajar Su Ansiedad Hablando

El coronavirus ha causado un tremendo estrés y ansiedad en todos. Pero para las personas que ya tienen un trastorno de ansiedad, el virus ha aumentado su ansiedad a niveles extremadamente angustiantes. El Dr. John Sharp, profesor de psiquiatría en la Facultad de medicina de Harvard, enfatiza que las personas pueden manejar su ansiedad con autocuidado, auto orientación y diálogo interno positivo. Durante todo el día, y en particular cuando se siente ansioso, repita estas palabras.

- Tengo los recursos internos para controlar la ansiedad.
- Tengo recursos externos para ayudarme con mi ansiedad.
- Puedo manejar esto
- Practicaré técnicas que me han ayudado en el pasado.

Recursos

- Línea de ayuda del condado de Nassau 516-227-8255 (227TALK)
- Bajar la aplicación Nassau CARES
- Long Island Crisis Center Senior Helpline 516-679-0000
- Long Island Crisis Center Middle Earth 516-679-1111
- Crisistextline.org (envíe un mensaje de texto HOME al 741741 para conectarse con un consejero)
- NYS COVID-19 Línea de ayuda de apoyo emocional 1-844-863-9314

