

Como controlar el estrés tras llegada del Covid-19 a Venezuela

La palabra “pandemia” y «coronavirus” está llevando a muchas personas a un estado de ansiedad y paranoia que cada día aumenta con las informaciones sobre el virus.

Ahora con el pronunciamiento de que el Coronavirus llevo a Venezuela, muchos han entrado en una “crisis” al temer lo peor por sus vidas. Por esta razón, estar informado de las medidas para prevenirlo es la mejor jugada para salir victorioso en este momento.

Que hacer para controlar el estrés

Infórmate: Primero debes informarte a través de fuentes creíbles, no creas a cualquier cadena que pasen por Whatsapp o alguna otra plataforma de mensajería instantánea. Aunque el virus se transmite fácilmente el 80% sufre la enfermedad suave. Las personas que realmente se encuentran en un riesgo mayor son las de tercera edad, y las que posean alguna otra afección.

Analiza la situación por lo que es y no por lo que temes que sea: Cuando estamos ansiosos sobre algo con frecuencia lo maximizamos, cuando realmente analizamos la situación entendemos un poco mejor de lo que trata el tema.

Ten un plan: al tener un plan podrás sentir que tienes todo controlado y te ayudara para que no entres en un “colapso”, acomoda tu hogar por si te toca trabajar desde casa en caso de una cuarentena, enseña a tus hijos a lavarse las manos adecuadamente, mantener productos desinfectantes y medicinas para los síntomas de gripe. Además de eso tener alimentos pero sin caer en compras nerviosa o exageradas, recuerda que así como tu otros deben alimentarse y cuidarse de nada sirve que tú te cuides si a tu alrededor nadie tiene para cuidarse porque acaparaste todo.

Suelta: Si ya analizaste la situación realmente como es y ya te preparaste, sigue con tu vida como se pueda, aliméntate bien, duerme lo recomendado, toma mucha agua, ve tv y aléjate de las informaciones falsas y amarillistas que generan caos.

Con información de <http://www.laverdad.com>