

# Sociedad Venezolana de Psiquiatría publicó recomendaciones para cuidar la salud mental

La Junta Directiva de la Sociedad Venezolana de Psiquiatría (SVP) publicó este miércoles 31 de julio una serie de recomendaciones para «ayudar» a los venezolanos que cuiden su salud mental ante la crisis postelectoral que se vive en la nación y para «lidiar» con los diarios estresores psicosociales.

En el documento publicado en redes sociales, la SVP posteó nueve sugerencias para que las personas lo tengan en cuenta ante la serie de acontecimientos negativos en la nación.

-Sea consciente de sus emociones y reacciones. Note qué le hace sentirse triste, frustrado o enojado e intente pensar cómo los resolvería.

-Expresar sus sentimientos de manera apropiada. Mantener sentimientos de tristeza, miedo o ira en su interior, suma tensión y puede causarle malestar psicológico-

-Piense antes de actuar. Las emociones pueden ser poderosas y producir conductas y síntomas no saludables.

-Maneje el estrés. Trate de cambiar las situaciones que lo causan. Aprenda métodos de afrontamiento y de relajación. Estos podrían incluir la respiración profunda, la meditación y el ejercicio.

-Busque el equilibrio saludable entre el trabajo y el juego, entre la actividad y el reposo. Entre la información desmedida y el uso de dispositivos y redes sociales. Tómese un tiempo para las cosas que les gustan.

-Concéntrese en las cosas positivas de su vida.

-Cuide de su salud física. Su salud física puede afectar a su salud emocional. Haga ejercicio regularmente, coma lo más saludable que pueda y duerma lo suficiente. Evite las drogas o el alcohol.

-Conéctese con otros. Necesitamos conexiones positivas con personas sanas. Reúnase para comer, únase a un grupo, amigos y familiares.

-Encuentre propósito y significado. Averigüe qué es importante para usted en la vida y céntrese en eso. Podría ser su trabajo, su familia, ser voluntario, la prestación de cuidados o alguna otra cosa. Pase el tiempo haciendo lo que sea significativo para usted.

Con información de [Contrapunto](#)