RASNZ
Refugee health & wellbeing

COVID-19

MANEJANDO LA ANGUSTIA

SENTIRSE ANSIOSO ES UNA REACCIÓN NORMAL CUANDO ESTAMOS ENFRENTÁNDONOS A DIFICULTADES O MOMENTOS DE INCERTIDUMBRE.

REACCIONES MÁS COMUNES

- Preocupación
- Miedo
- Frustración
- Tristeza
- Sensibilidad desesperanza
- Problemas de concentración y para dormir
- Perdida de interés en actividades
- Pensamientos o palpitaciones aceleradas
- Cambios en el apetito – comer de mas o no tener ganas de comer

4 COSAS SIMPLES QUE LE AYUDARAN

1. Respire profundo

Inhale profundo, despacio por la nariz y exhale lentamente

Repita esto 3 veces

2. Tómese un descanso

Tómese un momento para notar las cosas que están pasando a su alrededor. Agudice sus sentidos para notar cosas positivas a su al rededor:

- ¿Qué puede ver a su alrededor que lo (la) haga feliz?
- ¿Qué puede oír que le ayude a relajarse?
- ¿Qué puede sentir que le ayude a calmarse?
- ¿Qué puede hacer ahora para sentirse mejor?

RASNZ
Refugee health
& wellbeing

3. Cuide de usted mismo

- Meditar, rezar, orar, escuchar música
- Expresar sus sentimientos a través de la escritura, cantando, pintando, bailando
- Mantenga una dieta balanceada
- Haga ejercicio todos los días – así sea por pocos minutos
- Duerma lo suficiente – 7 o 8 horas

4. Cuide de otros

- Mire a su alrededor otros que necesiten apoyo
- Manténganse en contacto con amigos y familia
- Trate a las personas con amabilidad

¿Necesita hablar?

RASNZ Línea de Información y Atención

0800 472 769