



En el contexto del estado alarma y el confinamiento que estamos viviendo como consecuencia de la crisis del Covid-19, desde el Servicio de Salud y Prevención de Riesgos Laborales (SSPRL) queremos señalar algunos factores de riesgo para nuestra salud emocional y las herramientas de las que disponemos para combatirlos:

1. **Exceso de información.** Una sobreexposición a la información puede influirnos a nivel emocional, sobre todo cuando gran parte de la información que nos llega no es contrastada o tiene una gran carga emocional (redes sociales, audios o videos de ciudadanos alarmando sobre la situación que estamos viviendo, etc.). Esto nos lleva a experimentar percepción de peligro y a sentir intranquilidad por nuestra parte.

Se recomienda:

- ✓ Informarse sólo en momentos puntuales del día (ej, informativos de la mañana y la noche).
- ✓ Más allá de estas “ventanas de información”, estar ocupados en asuntos laborales, domésticos o familiares que no guarden relación con este asunto.
- ✓ Evitar la exposición a fuentes alarmistas y conocer los datos objetivos y probados.

1. **Factores situacionales.** Es posible que, en la presente situación, puedan existir pensamientos intrusivos sobre el tema del coronavirus, dificultad para concentrarse y controlar la preocupación, nerviosismo, tensión, problemas para dormir, angustia por los familiares, etc.

Se recomienda:

- ✓ Identificar los pensamientos que puedan estar causándole malestar.
- ✓ Discutir esos pensamientos, basándonos en información contrastada y en datos objetivos.
- ✓ Aceptar las emociones que estamos sintiendo. Si es necesario, hablar con alguien sobre ello.
- ✓ Programar actividades para realizar a lo largo del día y así dotar de contenido a nuestro tiempo.
- ✓ Relajarnos con actividades que nos resulten agradables y que podamos realizar en nuestra casa.

Asimismo, se proponen unas recomendaciones generales para afrontar el malestar psicológico que podríamos experimentar durante estos días:

- ✓ Explique la situación a niños y personas sensibles con información adecuada a su nivel de comprensión, de manera realista y no alarmista. Establecer hábitos y rutinas para los pequeños de la casa.
- ✓ Haga un uso responsable de la tecnología. No estar “enganchados” a aparatos electrónicos, redes sociales o televisión la mayor parte del día. Prestar especial atención al tiempo que pasan los menores con dispositivos móviles, videojuegos y televisión.
- ✓ Manténgase activo en la medida de lo posible.
- ✓ Establezca unos horarios y actividades para realizar a lo largo del día.
- ✓ Comuníquese con sus seres queridos y sus amigos.
- ✓ Cuide su alimentación.