

# Consideraciones de salud mental durante el brote de COVID-19

Estas consideraciones de salud mental fueron elaboradas por el Departamento de la OMS de Salud Mental, para apoyar el bienestar psicosocial y la salud mental durante el brote de COVID-19.



Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país.

Minimice el tiempo que dedica a mirar, leer o escuchar noticias que le causen ansiedad o angustia.

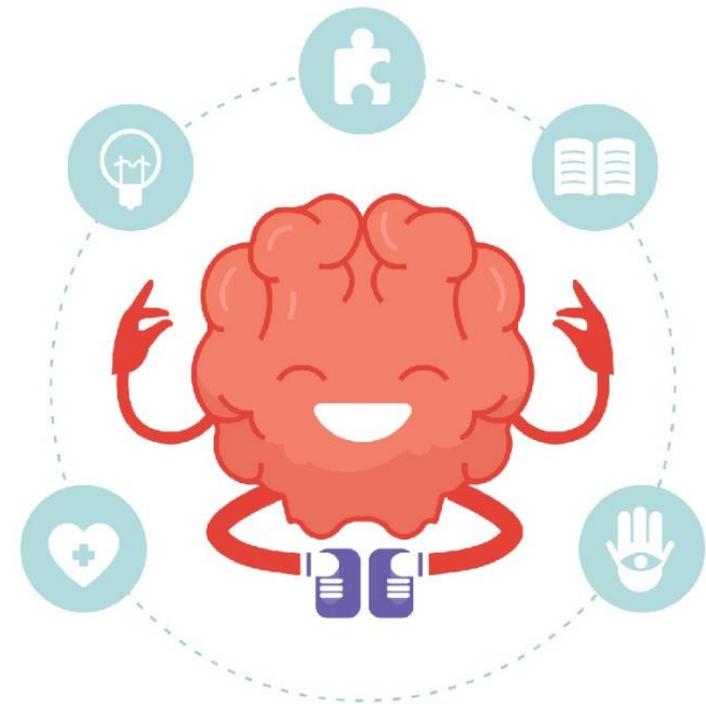
Protéjase a usted mismo y brinde apoyo a otras personas.

No se refiera a las personas que tienen la enfermedad como "casos de COVID-19", las "víctimas", las "familias de COVID-19" o los "enfermos".

Si hay niños en casa, ayúdelos a encontrar maneras positivas de expresar sus sentimientos.

Reconozca la importancia de las personas que cuidan a otros y de los trabajadores de salud que se están ocupando de las personas con COVID-19 en su comunidad.

# 10 DE OCTUBRE DÍA DE LA SALUD MENTAL



ÁREA DE SALUD OCUPACIONAL  
EPS GRAU S.A.

El Día Mundial de la Salud Mental de este año (10 de octubre) se celebra en un momento en que nuestras vidas cotidianas se han visto considerablemente alteradas como consecuencia de la pandemia de COVID-19.



Los últimos meses han traído muchos retos:



Personal de salud, que presta sus servicios en circunstancias difíciles, y acude al trabajo con el temor de llevarse la COVID-19 a casa.



Estudiantes, que han tenido que adaptarse a las clases a distancia, con escaso contacto con profesores y compañeros, y llenos de ansiedad sobre su futuro.



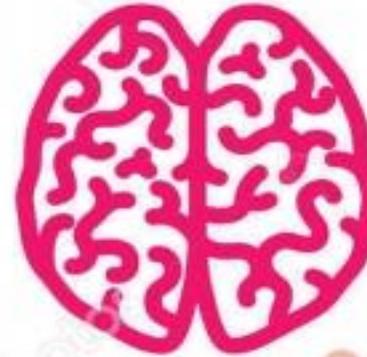
Trabajadores, cuyos medios de vida se ven amenazados.

Para el ingente número de personas atrapadas en la pobreza o en entornos humanitarios frágiles con muy poca protección contra la COVID-19.



Personas con afecciones de salud mental, muchas de las cuales están todavía más aisladas socialmente que antes.

Por no hablar de la gestión del dolor de perder a un ser querido, a veces sin haber podido despedirse.



La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. **Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.**

También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

## ¿Cómo puedo mejorar mi salud mental?

- ✓ Mantenga una actitud positiva.
- ✓ Practique la gratitud (sea agradecido).
- ✓ Cuide su salud física.
  - ✓ Desarrolle un significado y propósito en la vida.
- ✓ Desarrolle habilidades para enfrentar problemas.
- ✓ Practique técnicas de relajación y

