

Recursos de ayuda psicológica para afrontar el Covid-19

Infocop | 01/04/2020 5:00:00

Recomendar 192

Twitter



Sentir ansiedad, nerviosismo, agitación, tristeza o ira, entre otras emociones, es normal frente a situaciones tan extremas como la que estamos atravesando con la pandemia por Covid-19 y la situación de confinamiento que supone. Puede que estas sensaciones te asusten, pero **se trata de reacciones normales frente a situaciones inusuales y de crisis grave que suponen afrontar niveles extremos de incertidumbre y estrés.**

Sentirte así en una circunstancia tan complicada como la que estamos viviendo es completamente normal. De hecho, **experimentar un cierto nivel de ansiedad es necesario para que no bajemos la guardia frente a, por ejemplo, las medidas de seguridad** establecidas que debemos observar por el bien común, y únicamente si estas emociones son muy intensas y/o duraderas deben producirte alguna preocupación.



Foto: Anna Shvets Fuente: pexels Fecha descarga: 30/03/2020

A continuación, se incluyen algunos **recursos electrónicos que pueden ayudarte** a hacer más fácil y llevadera la cuarentena:

- **Recomendaciones sencillas para afrontar la cuarentena**
- **El Ministerio de Sanidad y el COP ofrecen un Servicio telefónico de primera atención psicológica para afectados por Covid-19 (se incluyen aquí los teléfonos de contacto para población general con dificultades relacionadas con la alerta y la cuarentena por Coronavirus, familiares de personas enfermas o fallecidas por el coronavirus, y sanitarios y otros intervinientes que precisen de apoyo como consecuencia de su intervención directa en la crisis del coronavirus fuerzas y cuerpos de seguridad, policía local...)**
- **Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus - COP Madrid**
- **Cuento para explicar a los niños qué es el coronavirus y otros virus**
- **Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-Covid-19 - COP Madrid**
- **Recursos para mujeres víctimas de violencia de género en estado de alarma por COVID-19**
- **Recomendaciones de la APA para manejar la ansiedad que suscitan las noticias sobre el Coronavirus**
- **La necesidad urgente de cuidar a las personas mayores en la pandemia por coronavirus –comunicado de la EFPA**

Artículos Relacionados

- ▶ [Medidas adoptadas por el COP Madrid para mejorar el estado de salud emocional de los afectados por el brote de coronavirus](#)
- ▶ [Decálogo de Recomendaciones para profesionales del ámbito sanitario para un afrontamiento psicológico eficaz ante el malestar generado por el brote de Coronavirus-Covid 19](#)
- ▶ [Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus](#)
- ▶ [La guía de buenas prácticas de la telepsicología del COP, un recurso útil para los y las profesionales de la Psicología que ofrecen atención a distancia](#)
- ▶ [El rol de los psicólogos en Europa frente al coronavirus-comunicado de la EFPA](#)
- ▶ [Recomendaciones del Consejo General de la Psicología para el ejercicio profesional de la Psicología ante la situación creada por el COVID-19](#)
- ▶ [Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-Covid-19](#)
- ▶ [El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio](#)
- ▶ [Recomendaciones de cara a prevenir y contener el contagio por COVID-19/SARS-CoV-2](#)