

07

Previene la ansiedad para eso:

- Duerme bien
- Come bien
- Haz rutinas de ejercicio o meditación
- Evita el consumo de alcohol, tabaco y drogas



08

Si tienes tendencia a la ansiedad, o un trastorno mental, y crees que lo necesitas, consulta un profesional en salud mental.



04

Conéctate con personas importantes para ti y habla de tus sentimientos

05

Retoma planes aplazados

06

Vuelve a tus hobbies o aquello que disfrutes más



01

Reconoce la ansiedad como sentimiento pero no te dejes llevar por ella

02

Controla el deseo de buscar información de forma obsesiva. Revisa medios máximo una vez al día.

03

Realiza actividades que te motiven con tus propósitos de vida



Recomendaciones en salud mental

ante la situación de

Covid-19

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE
PSIQUIATRÍA

