



MEDIDAS PARA ABORDAR LOS RIESGOS DEL CORONA VIRUS DESDE LA PSICOLOGÍA

Por P.S. Camila Urra

¿Cómo ayudar a las personas que están muy asustadas?

- Transmitir que es natural sentir temor ante una pandemia, puede presentarse; ansiedad, desorganización e impulsividad en algunas personas.
- Escuchar atentamente y entregar información de fuentes oficiales.
- Sugerir pasar de un estado de preocupación a uno de ocupación, tomado medidas concretas para cuidarse y cuidar a otros, eso aumentará el control y disminuirá la ansiedad.
- Transmitir que las medidas tomadas son para evitar cadena de contagios, resguardar a personas más vulnerables (enfermos crónicos y adultos mayores) y utilizar adecuadamente los servicios de salud.
- Resaltar que la enfermedad no afecta de manera grave a todos, si nos cuidamos, cuidamos a los grupos más vulnerables.
- Buscar ayuda psicológica si hay elevados niveles de ansiedad que no se logran regular.

