

Recomendaciones en salud mental

ante la situación de

Covid-19



ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE
PSIQUIATRÍA



— POR LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA —

01

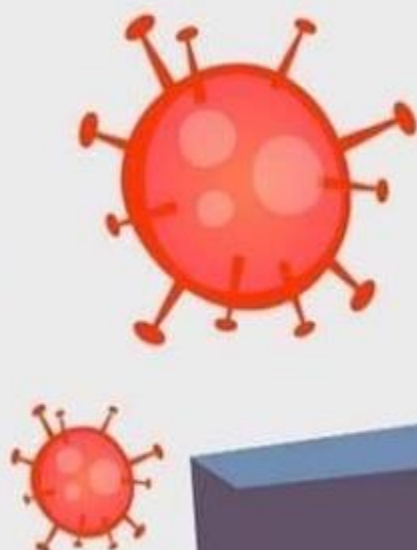
Reconoce la ansiedad como sentimiento pero no te dejes llevar por ella

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



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

