

Cómo prevenir la depresión en momentos de aislamiento



NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

La falta de interacción social puede conllevar a una pérdida de nuestra autoestima ó valoración personal de nuestra capacidades.

Ansiedad: Las situaciones novedosas, sobre las cuáles se tiene bajo o nulo control generan altos niveles de angustia, estrés y ansiedad en los seres humanos, que cuando no es trabajado de manera adecuada puede culminar en problema de ansiedad generalizada, ataques de pánico, claustrofobia o otros trastornos de la ansiedad. Despersonalización: El aislamiento social puede generar pérdida de la propia individualidad.

Autoestima: La falta de interacción social puede conllevar a una autoevaluación poco objetiva de nosotros mismos y de nuestra eficacia.

Ausencia de expectativas: Los seres humanos orientan su conducta y pensamientos hacia la consecución de objetivos finales. La situación de emergencia sanitaria, lleva a la falta de control y análisis racional de no poder alcanzar algunas metas.

Depresión: La falta de actividad, la poca socialización y la baja exposición a los ambientes naturales conllevan a un factor de riesgo enorme para que se presenten problemas del estado de ánimo. Chequea si llevas 2 semanas triste, decaído, durmiendo poco y/o sin apetito. Si es así:

¡BUSCA AYUDA!

OPS



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud
MEDIOS REGIONALES DE AMÉRICA



NACIONES UNIDAS COLOMBIA



#Covid19