Consejo General de la Psicología ESPAÑA

Área de Intervención Psicológica en Emergencias y Catástrofes

KIT PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN MOMENTOS DE ALARMA

Es normal que experimentes todo tipo de emociones

Desde la negación a la hiperactivación, pasando por la rabia, furia, tristeza, incertidumbre

Limita el tiempo, fuente y contenido de la información que recibes

No todo el contenido puede ser real o cierto. Accede solo a las páginas oficiales y limita ver imágenes sensibles

.

Aplica los recursos que te ayudan a tu propio bienestar

El contacto con los tuyos, la respiración, relajación, un paseo o el contacto con la naturaleza presencial o en imaginación puede ayudar a la mente a estar ocupada y activa

Enfócate en estar activo/a y en lo que puedas controlar

Toma decisiones informadas según lo que esté a tu alcance. Establece rutinas saludables de sueño y alimentación

BUSCA RESTAURAR TU AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA

RECURSOS DE LOS COLEGIOS OFICIALES DE PSICOLOGIA DE TU CCAA

PIDE LA AYUDA DE UN/A PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA COLEGIADO/A SI LO NECESITAS