

CÓMO HACER FRENTE Y MANTENER LA CALMA



Usar una máscara puede protegerlo de los virus en el aire. Durante este momento crítico en nuestro país, muchas personas se están infectando con el coronavirus (COVID-19). Para frenar la propagación del virus, el país recibió la orden de usar una máscara cuando está en público. Sin embargo, al usar una máscara es posible que pueda desarrollar ansiedad. La ansiedad puede desarrollarse en cualquier momento y aparecer a través de situaciones específicas como al usar una máscara durante un período prolongado de tiempo.

¿Cómo sobrellevar y mantener la calma al desarrollar ansiedad mientras usa una máscara?

1. Intente distraerse haciendo rompecabezas, coloreando o con aplicaciones de juegos.
2. Respire profundamente varias veces antes de ponerse la máscara. Si sus síntomas continúan, respire profundamente durante el tratamiento.
3. Haga que una enfermera / técnico / o empleado de oficina se tome todo el tiempo necesario y hable directamente con usted para mantener el enfoque fuera de la máscara.
4. Intente pedirle al personal que dibuje una cara graciosa en su máscara para relajarse.
5. Desvía tu mente de la máscara escuchando tu música favorita o viendo la televisión

