

Atravesamos unha situación excepcional que cambiou as nosas vidas dun día para outro, e iso non é doado.

Se coidar a nosa saúde mental é importante a cotío, nestes momentos o é aínda máis. Por iso, dende Saúde Mental FEAFES Galicia propoñémosvos unha serie de recomendacións para sobrelevar esta cuarentena.



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



1

É normal que ao longo das horas e dos días sintamos cousas distintas (frustración, incertidume, desgana, divertimento, calma...). A situación vai mudando e nós tamén. Por iso, tratemos de escoitar as nosas emocións e o noso corpo e, na medida do posible, deámoslle o que nos pide, axudando a restablecer así un estado de equilibrio.

2

Coidar a nosa saúde mental está relacionado con coidar a nosa saúde física. Por iso, fai un pouquiño de exercicio todos os días. Liberarás endorfinas, que son as hormonas do benestar!

3

Trata de establecer un horario e unha rutina que che axude a ter momentos de traballo, ocio, comida, hixiene, descanso...

4

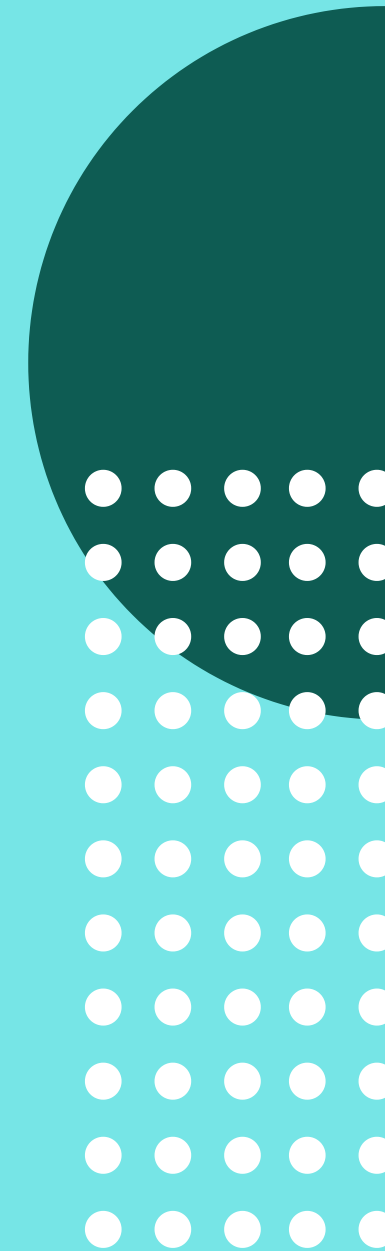
Aproveita para facer cousas que ás veces deixamos por falta de tempo ou plantéxate novos retos (ler, pintar, cociñar con mimo, escoitar música, chamar a amizades ou familiares...).

5

Consulta só fontes fiables (Ministerio de Sanidade, Consellería de Sanidade, OMS, etc.) e non difundas audios ou información sen contrastar. Os bulos perxudícanos a todos.

6

Autorrefórzate. Quedando na casa estás sendo responsable por ti e polos demais.





SE VIVES SÓ

- Que o illamento físico non se converta en illamento social. Chama a amizades ou familiares; o cariño pódese dar e recibir a quilómetros de distancia.
- Disfruta de estar en calma e contigo mesmo.



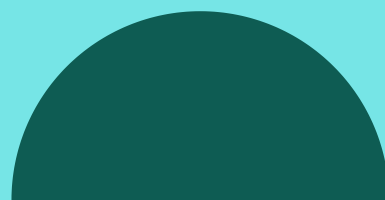
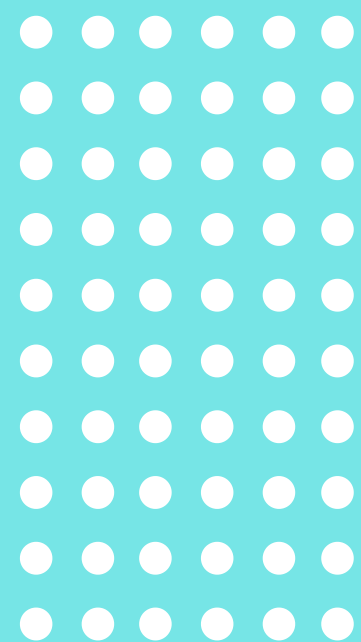
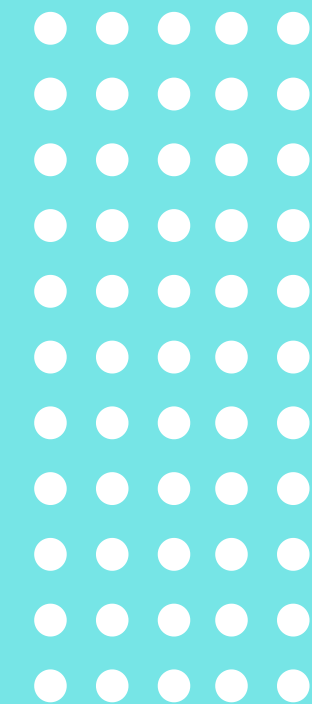
SE VIVES EN COMPAÑÍA

- Procura que cada persoa poida manter espazos e tempos de intimidade. Todos precisamos pasar momentos sós ao longo do día; ti tamén.
- Ten unha dose extra de paciencia cos demais. Sé flexible contigo mesmo e con eles; esta situación é difícil para todos.



DE TODAS MANEIRAS...

- Aínda que a recomendación xeral é que fagamos horarios e rutinas que nos axuden no día a día, é normal que ás veces non cumplamos esa lista que nós mesmos deseñamos.
- Non pasa nada, acepta que isto será así, está ben. Non pasa nada por non facer nada. Descansar, estar cun mesmo, divagar cos nosos pensamentos, aburrirse... tamén é necesario nesta situación. Non fai falla estar sempre facendo algo.



E que pasa se isto non funciona?

Se non te atopas ben, se tes dúbidas, se precisas información, axuda ou alento, conta connosco.

En Saúde Mental FEAFES Galicia, un equipo multidisciplinar de profesionais da psicoloxía, da educación, do traballo social, do ámbito xurídico, persoal de orientación e de ocio seguimos traballando, prestando atención telefónica ás persoas usuarias que poidan precisalo.

ESTE VIRUS PARÁMOLO ENTRE TODOS!

**TELÉFONO GRATUÍTO
900 102 661**

SANTIAGO: 981 554 395

A CORUÑA: 981 228 135

LUGO: 982 254 452

OURENSE: 988 601 194

VIGO: 986 485 779

**info@feafesgalicia.org
www.feafesgalicia.org**



**SAÚDE MENTAL
FEAFES GALICIA**
FEDERACIÓN DE ASOCIACIÓNS DE FAMILIARES E
PERSOAS CON ENFERMIDADE MENTAL DE GALICIA