

Destacados:

COVID-19 y su Salud Mental 2

COVID-19: Que puede hacer para estar a salvo? 3

Repire: Hay formas de calmar su ansiedad

5 formas rápidas de lidiar con la ansiedad

Si su ansiedad es esporádica y obstaculiza su enfoque o tareas, existen algunos remedios naturales rápidos que podrían ayudarlo a tomar el control de la situación. Si su ansiedad se centra en una situación, como estar preocupado por un evento próximo, puede notar que los síntomas son de corta duración y generalmente desaparecen después de que ocurra el evento anticipado.

Cuestione su patrón de pensamiento

Los pensamientos negativos pueden arraigarse en tu mente y distorsionar la gravedad de la situación. Una forma es desafiar sus miedos, preguntar si son verdaderos y ver dónde puede recuperar el control.

Practica la respiración centrada y profunda

Intente inhalar durante 4 recuentos y exhalar durante 4 recuentos durante 5 minutos en total. Al igualar la respiración, disminuirá su ritmo cardíaco, lo que debería ayudarlo a calmarse. La técnica 4-7-8 también es conocida por ayudar a la ansiedad.

Use aromaterapia

Ya sea en forma de aceite, incienso o una vela, los aromas como la lavanda, la manzanilla y el sándalo pueden ser muy relajantes. Se cree que la aromaterapia ayuda a activar ciertos receptores en el cerebro, lo que puede aliviar la ansiedad.

Salga a caminar o haga 15 minutos de yoga

A veces, la mejor manera de detener los pensamientos ansiosos es alejarse de la situación. Tomarse un tiempo

para concentrarse en su cuerpo y no en su mente puede ayudar a aliviar su ansiedad.

Escriba sus pensamientos

Escribir lo que le pone ansioso se lo quita de la cabeza y puede hacerlo menos desalentador. Estos trucos de relajación son particularmente útiles para aquellos que experimentan ansiedad esporádicamente. ¡También pueden funcionar bien con alguien que tiene trastorno de ansiedad generalizada (GAD) cuando están en apuros también!

Identifique y maneje sus desencadenantes

Puede identificar los desencadenantes por su cuenta o con un terapeuta. A veces pueden ser obvios, como la cafeína, beber alcohol o fumar. Otras veces pueden ser menos obvias. Los problemas a largo plazo, como las situaciones financieras o laborales, pueden tomar algún tiempo para resolverlo: ¿es una fecha de vencimiento, una persona o la situación? Esto puede requerir algún apoyo adicional, a través de la terapia o con amigos. Cuando descubra su desencadenante, debe intentar limitar su exposición si puede. Si no puede limitarlo, como si se deba a un ambiente de trabajo estresante que actualmente no puede cambiar, puede ser útil usar otras técnicas de afrontamiento.

Adoptar terapia cognitiva conductual (CBT)

Esta terapia ayuda a las personas a aprender diferentes formas de pensar y reaccionar a situaciones que causan ansiedad. Un terapeuta puede ayudarlo a desarrollar formas de cambiar los patrones de pensamiento y comportamientos negativos antes de que entren en espiral.

Realiza una meditación diaria o de rutina

Si bien esto requiere algo de práctica para realizarlo con éxito, la meditación consciente, cuando se realiza con regularidad, puede ayudarlo a entrenar su cerebro para descartar los pensamientos ansiosos cuando surjan. Si sentarse y concentrarse es difícil, intente comenzar con yoga.

Mantenga su cuerpo y mente saludables

Hacer ejercicio regularmente, comer comidas balanceadas, dormir lo suficiente y mantenerse conectado con las personas que se preocupan por usted son excelentes maneras de evitar los síntomas de ansiedad.

Pregúntele a su médico sobre medicamentos

Si su ansiedad es lo suficientemente grave como para que su profesional de la salud mental crea que se beneficiará de los medicamentos, hay varias instrucciones a seguir, dependiendo de sus síntomas. Discuta sus preocupaciones con su médico.

Citado de:
<https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-cope-with-anxiety#long-term-strategies>

“Las estrategias de autocuidado son buenas para su salud mental y física y pueden ayudarlo a hacerse cargo de su vida. Cuida tu cuerpo y tu mente y conéctate con otros para beneficiar tu salud mental.”

Resultados de las Encuestas de Satisfacción al Consumidor de Sunpath.

Debido al COVID 19 y al distanciamiento social requerido, las Encuestas de Satisfacción del Consumidor no se llevaron a cabo durante el primer período de 2020. La Oficina cerró el 17 de marzo de 2020 y todos los servicios se llevan a cabo a través del teléfono / videoconferencia / telemedicina.

COVID-19 y su Salud Mental

Las preocupaciones y la ansiedad sobre el COVID-19 y su impacto pueden ser abrumadoras. El distanciamiento social lo hace aún más desafiante. Aprenda formas de hacer frente a esta pandemia.

La pandemia de COVID-19 probablemente ha traído muchos cambios en la forma en que vive su vida, y con la incertidumbre, las rutinas diarias alteradas, las presiones financieras y el aislamiento social. Puede preocuparse por enfermarse, cuánto durará la pandemia y lo que traerá el futuro. La sobrecarga de información, los rumores y la información errónea pueden hacer que su vida se sienta fuera de control y que no esté claro qué hacer. Durante la pandemia de COVID-19, puede experimentar estrés, ansiedad, miedo, tristeza y soledad. Y los trastornos de salud mental, como la ansiedad y la depresión, pueden empeorar. Aprenda estrategias de autocuidado y obtenga la atención que necesita para ayudarlo a sobrellevarlo.

Estrategias de autocuidado

Las estrategias de autocuidado son buenas para su salud mental y física y pueden ayudarlo a hacerse cargo de su vida. Cuida su cuerpo y su mente y conéctese con otros para beneficiar su salud mental.

Cuide su cuerpo

Tenga en cuenta su salud física:

- Duerma lo suficiente. Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Cumpla con su horario típico, incluso si se queda en casa.
- Participe en alguna actividad física regular. La actividad física y el ejercicio regulares pueden ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo. Encuentre una actividad que incluya movimiento, como aplicaciones de baile o ejercicio. Salga a una zona que facilite mantener la distancia de las personas.
- Coma sano. Elija una dieta bien balanceada. Evite cargar comida chatarra y azúcar refinada. Limite la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.
- Evite el tabaco, el alcohol y las drogas. Si fuma tabaco o cigarrillo electrónico, ya tiene un mayor riesgo de enfermedad pulmonar. Debido a que COVID-19 afecta los pulmones, su riesgo aumenta aún más. Usar alcohol para tratar de hacer frente puede empeorar las cosas y reducir sus habilidades de afrontamiento. Evite tomar medicamentos para hacer frente, a menos que su médico le recete medicamentos.
- Limite el tiempo de pantalla. Apague los dispositivos electrónicos durante algún tiempo cada día, incluso 30 minutos antes de acostarse. Haga un esfuerzo consciente para pasar menos tiempo frente a una pantalla: televisión, tableta, computadora y teléfono.
- Relájese y recargue. Reserve tiempo para usted. Incluso unos minutos de tiempo de silencio pueden ser refrescantes y ayudar a calmar la mente y reducir la ansiedad. Muchas personas se benefician de prácticas como la respiración profunda, el tai chi, yoga o la meditación. Sumérjase en un baño de burbujas, escuche música o lea o escuche un libro, lo que sea que lo ayude a relajarse. Seleccione una técnica que funcione para usted y practíquela regularmente.

Cuide su mente Reduzca los factores desencadenantes del estrés:

- Mantenga su rutina regular. Mantener un horario regular es importante para su salud mental. Además de seguir una rutina regular para acostarse, mantenga horarios constantes para las comidas, bañarse y vestirse, trabajar o estudiar y hacer ejercicio. También reserve tiempo para actividades que disfrute. Esta previsibilidad puede hacerle sentir más en control.

Si usted tiene pensamientos suicidas o piensa lastimarse, busque ayuda. Póngase en contacto con su proveedor de atención primaria o un profesional de salud mental. O llame a una línea directa de suicidio. En los EE. UU., Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) o use su chat en línea [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731).

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/mental-health-covid-19/art-20482731>

Como mantenerse seguro donde vive

“Según la información recibida hasta ahora, y según nuestra experiencia con otros tipos de coronavirus, COVID-19 parece propagarse principalmente a través de gotitas respiratorias (cuando una persona enferma tose, por ejemplo) y un contacto cercano”, dijo un portavoz de la Organización Mundial de la Salud (OMS) a Medical News Today.

A la luz de esa información, dijo el portavoz, la OMS recomienda acciones preventivas para minimizar la exposición a las gotas.

Durante las actividades diarias, las personas pueden tomar las siguientes medidas para prevenir la infección, de acuerdo con las pautas de la OMS:

1. Limpie las manos regularmente con un desinfectante a base de alcohol, o lávelas con agua y jabón. Los CDC también hacen esta recomendación, aconsejando que el desinfectante debe contener "al menos 60% de alcohol" y que las personas deben lavarse las manos durante al menos 20 segundos.
2. Limpie las superficies, como los asientos de la cocina y los escritorios de trabajo, regularmente con desinfectante.
3. Evite las zonas abarrotadas al salir, para personas mayores de 60 años y personas con problemas de salud subyacentes.
4. Trate de evitar el contacto cercano con personas que presentan síntomas parecidos a la gripe, como tos y estornudos.
5. Obtenga información precisa sobre COVID-19. Algunas buenas fuentes incluyen la Organización Panamericana de la Salud y los sitios web de la OMS.

La Cruz Roja Americana también desaconseja tocarse la boca, la nariz o los ojos cuando está fuera de casa, antes de tener la oportunidad de lavarse las manos.

Además, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) recomienda vacunarse contra la gripe para prevenir otras infecciones respiratorias estacionales.

El CDC recomienda que todas las personas usen máscaras faciales de tela en lugares públicos donde es difícil mantener una distancia de 6 pies (2 metros) de los demás. Esto ayudará a retrasar la propagación del virus de personas asintomáticas y personas que no saben que lo han contraído. Las personas deben usar máscaras faciales de tela mientras continúan practicando el distanciamiento físico.



Resultados de las Reuniones de Tratamiento en Equipo

Debido al COVID 19 y al distanciamiento social requerido, los resultados de las Reuniones de Tratamiento en Equipo no se llevaron a cabo durante el primer período de 2020. La Oficina cerró el 17 de marzo de 2020 y todos los servicios se llevan a cabo a través del teléfono /videoconferencia/ telemedicina.

Stakeholder Surveys

Debido al COVID 19 y al distanciamiento social requerido, las encuestas no se llevaron a cabo durante el primer periodo de este año 2020.



415 W Main Ave
Gastonia, NC 28052

P.O. Box 864
Gastonia, NC 28053

Teléfono
(704)478-6093

Facsimil
(704) 973-9287

Correo Electrónico
admin@sunpathllc.com

Horas de Oficina
Lunes - Jueves
8:30 am - 5:00 pm
Viernes
8:00 am-2:00 pm

*El camino hacia un futuro
brillante...*



Servicios Bilingüe

Si usted o alguien que usted
conozca necesita servicios
en Español, por favor
comúníquese a nuestras
oficinas para poder
asistirle.

Acerca de Sunpath, LLC.

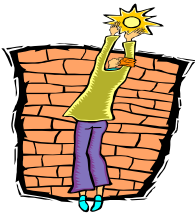
Sunpath LLC es una agencia de salud mental certificada por CARF que proporciona servicios de salud mental y abuso de sustancias a individuos y familias en el oeste de Carolina del Norte. Ofrecemos una gama eficiente y efectiva de servicios que son psicoeducativos y de apoyo en la naturaleza. Estos servicios están destinados a satisfacer las necesidades de salud mental, discapacidad del desarrollo y abuso de sustancias de clientes con déficits funcionales significativos o que debido a factores ambientales, médicos o biológicos negativos, corren el riesgo de desarrollar o aumentar la magnitud de tales deficiencias funcionales.

Sunpath LLC se centra en proporcionar el servicio de más alto calibre a través del profesionalismo y la construcción de una relación terapéutica confiable con el consumidor y sus familias.

SUNPATH, LLC
P.O. BOX 864
GASTONIA, NC 28053



CUSTOMER NAME
STREET ADDRESS
ADDRESS 2
CITY, ST ZIP CODE



Estamos en la Web!
Visítanos a:
www.sunpathllc.com