

CENTRO DE SALUD MENTAL DE JAÉN HACE RECOMENDACIONES FRENTE AL AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS.

Jaén, 28 de marzo del 2020.

Qué hacer ante las disposiciones gubernamentales de aislamiento domiciliario obligatorio ante la introducción del COVID-19 en todo el territorio nacional? Cómo cuidar nuestra salud mental en tiempos del Coronavirus?, son solo algunas de las interrogantes que la población se hace y que hoy el Centro de Salud Mental Comunitario de Jaén de la Dirección Subregional de Salud I Jaén les brinda a través de la. Psicóloga Pamela H. Tagle, frente al estrés y la ansiedad que produce. Ante ello la profesional de la Salud Mental indicó que por estos días obligatorios de aislamiento las personas y las familias debería estructurar actividades que eviten y disminuyan la ansiedad y estrés en los niños y adultos mayores especialmente; así como tener un orden en los horarios de cada uno de los miembros y realizar actividades recreativas que una y fortalezca los lazos familiares. En cuanto a las personas que viven solas y que se encuentran por cuestiones laborales en la ciudad, éstas deberían entablar relaciones de comunicación con el uso de las tecnologías de la información, como redes sociales, vídeo conferencias o ejecutar juegos On Line, para desestresarse y bajar los niveles de ansiedad producto de la cuarentena dictada por el gobierno.

De otro lado recomendó dejar de sobre exponer a los niños a la televisión y al internet y no dejarse llevar por información NO OFICIAL, que solo genera alarma y llenar a nuestros niños de amor y paciencia.

Dijo que este es un tema en el que todos estamos involucrados, por lo que se hace necesario que de funciones a cada uno de los integrantes de la familia para evitar las discusiones, mejorar la organización familiar, para llevar de la mejor manera el aislamiento domiciliario.. Finalmente sostuvo que existen dos números telefónicos a los que pueden acceder la población y son el 076- 438849 y el 981045239 del Centro de Salud Mental Comunitario (CSMC) de Jaén.

