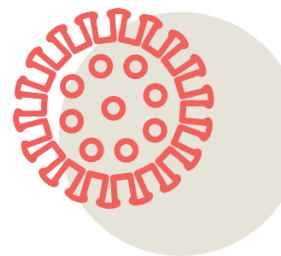


Hacer frente al malestar emocional

17 de septiembre de 2020

El confinamiento y la crisis causados por la COVID-19 han conllevado, para la mayoría de las personas, cambios importantes en su forma de vivir, en sus hábitos y comportamientos de la vida diaria y un aumento importante del malestar emocional asociado a menudo a sintomatología de ansiedad y depresión, entre otras.



En el ámbito laboral específicamente, hay personas que han tenido que adaptarse rápidamente a nuevas formas de trabajo (teletrabajo), a cambios organizativos y de tareas o de medidas preventivas; hay quienes han tenido que hacer grandes esfuerzos para poder conciliar el trabajo con el cuidado y la educación en casa de los niños y el apoyo a las personas dependientes, y otras han sufrido expedientes de regulación, o han perdido el trabajo, y sienten mucha incertidumbre con respecto al futuro.

Aunque se están articulando medidas económicas y sociales para tratar de paliar el efecto negativo de la crisis, debe tenerse en cuenta que muchas personas pueden sentir mucho malestar emocional ante las circunstancias que están viviendo.

Es recomendable estar atentos a nuestro estado emocional.

Si no nos encontramos bien, podemos tener dificultades para afrontar estas situaciones, o bien utilizar formas no muy saludables de afrontamiento. **Por ello, pregúntese si, en los últimos meses, a menudo o siempre...**

¿SIENTE QUE...

(o alguna persona próxima a usted siente que usted...)

- bebe o consume más alcohol y/u otras drogas que antes?
- ha iniciado el consumo cuando antes no consumía?
- ha empezado a tomar o toma más dosis de medicamentos analgésicos o tranquilizantes, o siente que los necesita para funcionar?
- está siempre conectado/a a las pantallas (móvil, consola, ordenador...) y no puede dejar de estarlo, a pesar de tener otras tareas más importantes que hacer?
- se propone pasar menos tiempo conectado/a sin conseguirlo?
- compra muchas más cosas (ropa, aparatos electrónicos, productos cosméticos...) que utilizará poco o nada?
- come, más de la cuenta, alimentos poco saludables varias veces a la semana?



¿SE SIENTE...

- poco útil?
- nervioso/a?
- sin energía?
- que no puede afrontar los problemas?
- mal con usted mismo/a?
- sin confianza?
- triste?
- que no se encuentra bien física y/o emocionalmente?
- que no duerme bien?



Si ha respondido SÍ dos o más veces...

Pida ayuda a los servicios de salud para evitar que el malestar emocional y su salud física y mental empeoren aún más.

Si **está trabajando**, es importante que consulte y pida ayuda al personal de salud laboral de su empresa, o al profesional de la En caso de que no esté trabajando, pida de su CAP de referencia.

En caso de que **no esté trabajando**, pida visita al CAP de referencia de su zona.

Puede también **llamar al 061 CatSalut Respon** para recibir apoyo telefónico, atención sanitaria no presencial y consejos e información de salud.

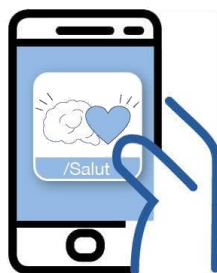


Para temas específicos de adicciones:

- **Pida visita al centro de atención y seguimiento a las drogodependencias** más próximo a su domicilio. Es un servicio de atención ambulatoria de acceso directo y público.
- **Llame a Línia Verda 900 900 540** (365 días del año las 24 horas). Línia Verda es un servicio permanente de información, asesoramiento y orientación que, de forma gratuita y totalmente confidencial, atiende cualquier demanda, duda o preocupación en relación con las adicciones. Puede cumplimentar el cuestionario electrónico.

Para temas de malestar emocional:

Descargaos la aplicación web
GestióEmocional.cat.



Si considera que está en riesgo social o económico, diríjase de inmediato a los servicios sociales de referencia de su centro de salud o llame al 012 o a la Oficina Integral de la Seguridad Social (OISS) de su territorio para preguntar dónde se deberá dirigir.

Procure mantener las rutinas y actividades diarias de cuidado personal, como la alimentación, la higiene y la actividad física.

Busque el **contacto con las personas que aprecia o quiere** o, si es posible, intente realizar alguna actividad de ámbito comunitario que le guste.

Mantener un buen estado emocional, a pesar de las circunstancias, es clave!
Utilice los recursos que tiene a su alcance y no dude en pedir ayuda si lo necesita.

Para más información, consulte **canalsalut.gencat.cat/coronavirus**



**Generalitat
de Catalunya**

/Salut