

La salud mental en manos de la pandemia: la tercera ola, según Más Vida Psicólogos

Este año está siendo duro para todos y la salud mental empieza a verse resentida por la situación. Aún no se sabe si llegará una tercera ola, pero lo que sí se sabe es que para poder sobrellevarla es necesario reforzar la salud mental

La salud mental es la más resentida debido a los problemas desencadenados fruto de la pandemia. En los hospitales y residencias, se requieren más recursos para la atención psicológica de pacientes y familiares, además, de una completa adaptación de estas consultas psicológicas al formato digital.

Cuidar la salud mental

A medida que los países han ido aplicando medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas cambian radicalmente su rutina cotidiana.

La nueva realidad del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa o la falta de contacto físico con familiares, amigos y compañeros requieren tiempo para adaptarse. Es complicado acostumbrarse a estos cambios en los hábitos de vida, afrontar al temor de contraer la COVID-19 y la preocupación por las personas próximas más vulnerables.

En Más Vida Psicólogos Fuengirola han creado un proyecto en su cuenta de Instagram (@mas_vida_psicologos) en el que ofrecen pautas terapéuticas para combatir los efectos secundarios de la COVID-19. Un proyecto muy útil para fortalecer la salud mental en esta época de pandemia y ante una posible tercera ola.

Entre estos contenidos de valor que divulgan en redes se pueden encontrar ejemplos como guías específicas para sobrellevar a nivel psicológico el diagnóstico de Covid19, el confinamiento, así como un calendario de autocuidado para realizar actividades prácticas diarias, entre otras muchas cosas.

Algunos de los consejos que ofrecen en Más Vida Psicólogos son:

- Mantenerse informado. Es importante tener información de la mano de fuentes fiables, pero también se debe desconectar de noticias sobre la pandemia.
- Establecer una rutina. Conservar la rutina diaria en la medida de lo posible y establecer nuevas rutinas que permitan:
- No descuidar la higiene personal.

- Alimentación saludable.
- Practicar ejercicio.
- Reservar tiempo al ocio.
- Vida social. Hay que mantener el contacto con amigos y familiares; ya sea en persona, siguiendo todas las medidas de seguridad; o mediante llamadas o videollamadas.?
- Evitar el consumo de sustancias adictivas. Limitar el consumo de bebidas alcohólicas o evitarlas por completo. El consumo de alcohol y drogas puede afectar a la toma de precauciones adecuadas para protegerse contra la infección.
- Ayudar a los demás. Prestar ayuda a otros miembros que lo necesiten como hacerles la compra o atender a los mayores.

En el perfil de Instagram @mas_vida_psicologos se pueden encontrar muchos otros consejos sobre salud mental. Es un perfil recomendado para todo tipo de personas, ya que ofrecen recomendaciones que seguro se pueden poner en practica en algún momento. Además, cuentan con una clínica de psicología situada en Fuengirola para atender de forma personal clientes.

Datos de contacto:

Más Vida Psicólogos Fuengirola
Gabinete de Psicología en Fuengirola
675115042

Nota de prensa publicada en: [Fuengirola](#)

Categorías: [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>