



COVID19 y El Trastorno Obsesivo Compulsivo

Las personas que luchan con ansiedad y trastornos obsesivo compulsivos sienten una carga aún mayor en estas situaciones. Las noticias sobre el coronavirus exacerbaban sus preocupaciones sobre contaminación, enfermedad o malestar. Acciones como lavarse las manos, evitar las multitudes, desinfectar los alrededores, se ha convertido en una recomendación urgente de salud pública en lugar de un comportamiento excesivo que requiere tratamiento.

Los esfuerzos por controlar los pensamientos catastróficos pueden verse abrumados por los medios de información y advertencias que sugieren que sus peores temores son ciertos y que el mundo es tan peligroso como pensaban.

Algunos consejos que pueden ayudar a diferenciar entre los consejos de salud pública y los comportamientos ocasionados por el TOC:

1. ¡20 segundos, y no un segundo más! – Solo debe lavárselas manos con la frecuencia que le indiquen los profesionales de la salud y solo durante 20 segundos. Recuerda los límites y cúmplelos. ¡Puede hacer esto!
2. No permitas que el TOC te clausure- aunque es necesario estar en tiempo de distanciamiento social, recuerda utilizar tus plataformas digitales para mantener la comunicación.
3. Limita el tiempo que pasas en las redes sociales- Límitese a cuanto tiempo pasa en ellas y concéntrese en los hechos reales.
4. Acuda a su profesional de la salud mental- Retome y continúe su proceso, hay alternativas para que usted tenga el servicio.
5. Aun cuando estés en cuarentena, recuerda que hay varias alternativas que puede hacer:
 - a. Escuchar su música favorita
 - b. Hablar y comunicarse con amigos y familiares
 - c. Leer su libro favorito
 - d. Cantar o bailar en casa
 - e. Sonreír y reír (no dejes que el TOC te detenga)
 - f. Ver televisión o películas favoritas (te recomendamos la diversión, ¡ríete a carcajadas!)
 - g. Tener esperanza que esto pasara

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM