

Plantándolle cara ao Coronavirus

Toda esta situación xenerada pola pandemia da COVID-19 fai tambalear o noso benestar emocional, provocando en moitas persoas, medo, incertidume, tristura, rabia, preocupación e ata sentimentos de culpa. Con qué facilidade aflora aos nosos ollos algunha bágoa, verdade? Isto require de unha adaptación a esta nova situación e moitas veces unha alimentación saudable, exercicio físico, descanso e rutinas diarias non son suficientes; as emocións tamén necesitan ser mimadas e canalizadas.

Non podemos quedarnos pasivos ante este xigante invisíbel; temos que afrontar este revés. E pode que moitos vos preguntedes se isto é posible; si é posible porque temos recursos emocionais, competencias e capacidade suficiente para conseguilo.

Non é doado, para qué enganarnos pero, as nosas fortalezas, o apoio das persoas que nos rodean e o traballo incansable de todos e cada un dos magníficos profesionais que aúnan esforzos nesta batalla, conseguiremos sair a flote.

Nesta delicada situación é fundamental pararnos a reflexionar sobre as nosas emocións e poder ser capaces de identificalas para poder poñerlle freno. Non consiste en darlle voltas unha e outra vez pero, si recoñecelas e poder xestionalas.

Non está de máis acudir a un psicólogo-a para axudarnos a identificalas, facelas aflorar e reorientalas con estratexias adecuadas sobre todo as persoas máis vulnerables ou con enfermidades psicolóxicas previas.