

Coronavirus Mi bienestar en la tierra de acogida

Desde hace algún tiempo, el coronavirus ha interferido con nuestras vidas. Con la mínima tos, con una pequeña fiebre, el COVID-19 se invita en nuestros pensamientos. Puede ser que estoy estresado?



El aislamiento, la dificultad de comprender la situación por causa del idioma, pueden producir un estrés que se refleja de varias formas :

- Dificultades para dormir y concentrarse ;
- Dolor de cabeza y de vientre ;
- Disminución del apetito ;
- Irritabilidad y frustración ;
- Inquietud y ansiedad.

La pérdida de control y la incertidumbre pueden a veces hacer revivir situaciones de estrés.



Varias acciones pueden ayudar a preservar su bienestar



Limitar el tiempo en las redes sociales y en los medios de comunicación



Hacer una rutina cotidiana con actividades y horarios



Expresar sus pensamientos y sus inquietudes (con la escritura, las oraciones, el canto, los dibujos, etc)



Practicar una actividad física, meditar, hacer yoga o ejercicios de respiración



Favorizar las actividades que nos dan placer (música, películas, series de televisión, libros, etc.)



Llamar a sus seres queridos y hablarles

Una impresión de ahogo, una sensación de pánico por el simple hecho de escuchar la palabra « coronavirus », una irritabilidad marcada, indican que necesitamos ayuda.



Algunos recursos a contactar :

Servicios de ayuda multilingüe 2-1-1
Información sobre el COVID-19 1-877-644-4545
El CLSC de su barrio