Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
Québec
Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

COVID-19 : Claves para gestionar sus emociones

Algunos signos de aflicción a vigilar

Llame a su trabajador social o al 211 si lo necesita

Sentimiento de soledad (rompimiento de lazos sociales)

Tenga una higiene del sueño

Miedos o inquietudes invasivas

Pensamientos intrusivos de traumas pasados

Mantenga horarios flexibles

Haga ejercicio regularmente

Sueños perturbados

Evite el alcohol y las drogas

Hábitos de alimentación perturbados

Consumo de alcohol o de drogas

Limite su exposición a los medios de información

Discuta virtualmente con sus seres queridos, pegúnteles como van

Dificultades para concentrarse

Agravación de problemas de salud

Irritabilidad, cólera

Relájese : respire profundamente, estírese o medite

Desarrolle su creatividad (escritura, dibujo, danza, cocina, etc.)

Algunos factores debilitantes

- Traumas pasados
- Dificultades de salud mental
- Enfermedades crónicas

- Barreras lingüísticas
- Dificultades de acceso a un intérprete
- Pérdida de referencias socioculturales

- Empleo en servicios esenciales

- Pérdida de empleo / de salario
- Falta de suministros alimentarios

© CERDA, CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'île-de-Montréal, avril 2020.