



Algunhas persoas senten ansiedade, preocupación, medo... ao saír e retomar os nosos costumes, as nosas relacións familiares e sociais, o noso traballo e todo aquilo que tiñamos antes de comezar a pandemia.

Aquí tes 10 recomendacións para que poidas afrontar a saída cara a nova normalidade da mellor maneira posible:

DECÁLOGO DA DESESCALADA

1. Respecta as normas e medidas de protección: hixiene de mans, uso de máscaras, distancias mínimas, horarios de saída que che correspondan... Non podes controlar o que fan outras persoas, pero si podes ser responsable da túa protección.

2. O medo é unha emoción adaptativa, aparece para facernos conscientes de que estamos nunha situación que pode ser perigosa e debemos adoptar medidas para protexernos. Recordar iso axudarache a controlar ese medo.

3. Na túa historia de vida contas con outros momentos nos que sentiches medo. Que fixeches para superalo? Xa posúes ferramentas para facerlle fronte, volve poñelas en práctica.

4. Pensa frases curtas positivas que che axuden a conseguir as túas metas e repíteas durante o día: "Son capaz", "vouno lograr", "sintome forte".

5. Non te sintas obrigado/a a saír. Se o medo é moi intenso proponte pequenas metas e cada día intenta avanzar un pouquiño máis. "Sen présa pero sen pausa". E prémiate con cada avance ou cada logro: "conseguinto!"

6. Fala con algunha persoa de confianza sobre o que estás sentindo ou o que che preocupa. Exprésalo e baixará a túa ansiedade.

7. Infórmate dos cambios de cada fase da desescalada que afectan ás nosas rutinas. Pero evita a sobreinformación, con ver as noticias unha ou dúas veces ao día é suficiente.

8. O teu autocoidado sempre será o máis importante: coida as horas de sono, a alimentación, a hixiene, o tempo de lecer, o apoio da familia e amigos, as rutinas do día a día...

9. Realizar algunha actividade física ao aire libre (como camiñar) aproveitando os raios do sol ten efectos moi beneficiosos na nosa saúde física e mental. Aproveita as horas nas que haxa menos xente e intenta camiñar aínda que sexan só 10 minutos, respectando as distancias e as medidas de protección.

10. Se o medo che impide recuperar a normalidade da túa vida ou o malestar emocional é moi intenso, pide axuda a un profesional da psicoloxía.

