

Anxiety – COVID Micro Course – Spanish

HAGA FRENTE A LA ANSIEDAD POR EL CORONAVIRUS

“La ansiedad es la forma que tiene la madre naturaleza de tratar de protegernos empujándonos a resolver la incertidumbre y a encontrar una solución”, Julie Pike, psicóloga clínica de Chapel Hill, Carolina del Norte, especializada en trastornos de ansiedad.

Si a eso le sumamos la pérdida de empleos, los problemas familiares y, para muchos estadounidenses, los problemas de salud mental continuos, tenemos una receta para el estrés muy válida y muy grave”.

Pero aunque eliminar el estrés relacionado con el coronavirus es una tarea difícil, puede y debe ser manejado para que pueda mantener su salud mental y su inmunidad.