

Ante la pandemia del COVID-19, os hacemos llegar en un documento adjunto con las medidas tomadas por el COPCV (Colegio Oficial de Psicólogos Comunidad Valenciana) así como las recomendaciones de protección para profesionales de la Psicología, tanto las elaboradas por el Colegio como por el Consejo General de la Psicología de España respecto a las medidas a adoptar para el manejo de la ansiedad, en la población en general y suscitada por las noticias/información y la situación generada por la expansión del coronavirus.

Anexo 4. Medidas para el manejo de la ansiedad suscitada por las noticias/información y la situación generada por la expansión del coronavirus:

- 1. Mantén la perspectiva:** el hecho de que haya una gran cobertura de noticias sobre este tema no significa, necesariamente, que represente una amenaza para ti o tu familia.
- 2. Conoce los hechos:** adopta un enfoque más clínico a la hora de seguir la información sobre el virus puede ser de utilidad. Para ello, es esencial basarse en fuentes creíbles en las que se pueda confiar.
- 3. Habla con los más pequeños y las más pequeñas:** a la hora de hablar con los niños y las niñas sobre la cobertura de noticias sobre el coronavirus, hay que hacerlo con información honesta y apropiada para su edad. Es fundamental recordar que los menores observan los comportamientos y emociones de los adultos en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos.
- 4. Mantente conectado:** conectarse en redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y ofrecer un importante medio para compartir sentimientos y aliviar el estrés.
- 5. Busca ayuda adicional:** es aconsejable que las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afecten negativamente a su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales, consulten con un profesional de salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos y las psicólogas y otros proveedores apropiados de salud mental pueden ayudar a las personas a lidiar con el estrés extremo. Estos profesionales trabajan con individuos para ayudarlos a encontrar formas constructivas de manejar la adversidad.