

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR?

Si bien el virus en sí puede causar varios síntomas físicos, la experiencia general de la pandemia también afecta nuestra salud mental.

HA NOTADO UN CAMBIO EN (ALGUNO DE LOS SIGUIENTES):



FORMA DE PENSAR

- **estres y preocupacion**
- **pensamientos negativos**
- **problemas de memoria y atención**



COMPORTAMIENTO

- **aumento en uso de drogas y/o alcohol**
- **actividades de alto riesgo**
- **cambios en hábitos de sueño y apetito**



RELACIONES

- **relaciones tensas**
- **pérdida de familiares/amigos (por muerte o separación)**
- **aislamiento**



EMOCIONES

- **aturdido/a**
- **inquieto/a**
- **abrumado/a**
- **agobiado/a**

