

NUEVA NORMALIDAD POST-COVID19

MIEDO A SALIR



Asociación Bipolar
de Madrid

Con la colaboración de **Therapiae Centro de Psicología**



www.terapiaepsicología.es

Asociación Bipolar de Madrid
www.asocbipolar.com

"Tengo miedo
a salir,
¿es normal?"

Es posible que después de pasar tanto tiempo en casa se experimente temor, tristeza, nervios, angustia o incluso ansiedad ante las salidas a la calle .

Estos sentimientos negativos son naturales y transitorios.

Necesitamos de nuevo un proceso de adaptación.

¿Qué podemos hacer?

- *Aceptar y normalizar nuestras emociones negativas*
- *Hablar de ello con familiares y amigos*
- *Tomar las medidas higiénicas y de protección necesarias*
- *Empezar saliendo 15 minutos e ir aumentando el tiempo poco a poco*
- *Limitar la información a la que estamos expuestos*
- *Pasear por zonas poco transitadas y en horarios de mayor tranquilidad*
- *Sobre todo, darnos tiempo para adaptarnos, respetándonos y cuidándonos*

***Si necesitas más información o
atención, no dudes en ponerte en
contacto con nosotros:***

www.therapiaepsicologia.es

info@therapiaepsicologia.es

@therapiae

623 03 42 43

