

Mujer, tu salud importa

Fatiga pandémica

Cansancio debido a la continua incertidumbre, a las restricciones constantes y al excesivo control generado por la pandemia COVID-19

Está influida por distintas emociones, experiencias y percepciones relacionadas con la exposición repetida al estrés continuado. El principal problema es que puede provocar malestar psicológico

Salud mental

Síntomas

Cansancio o agotamiento, agobio, desesperanza de cara al futuro, irritabilidad, cefaleas, dificultad para concentrarse, estrés, dificultades para dormir, etc.

Aislamiento social, anhedonia (pérdida de desinterés por todo).

Trastornos asociados

Trastornos de ansiedad, trastornos del sueño (alteraciones del mismo), trastornos de la conducta alimentaria, trastornos del estado de ánimo, trastorno del estrés postraumático y trastorno obsesivo-compulsivo, etc.

"Este último año pandémico, 8 de cada 10 españoles/as han sufrido los efectos de la fatiga pandémica debido a las restricciones generales que ha sufrido todo el país. » Una situación que se refleja más en mujeres (88,6 %) que en hombres (83 %)"

Fuente: COFARES
Art.: "Un año de covid-19 (I). Análisis de los efectos de la fatiga pandémica entre los españoles"

Recursos

CopCyl. Colegio Oficial de Psicología de Castilla y León

Correo electrónico: dcleon@cop.es

Correo electrónico: copcyl2@cop.es

Teléfono: 983 21 03 29 / Fax: 983 21 03 21

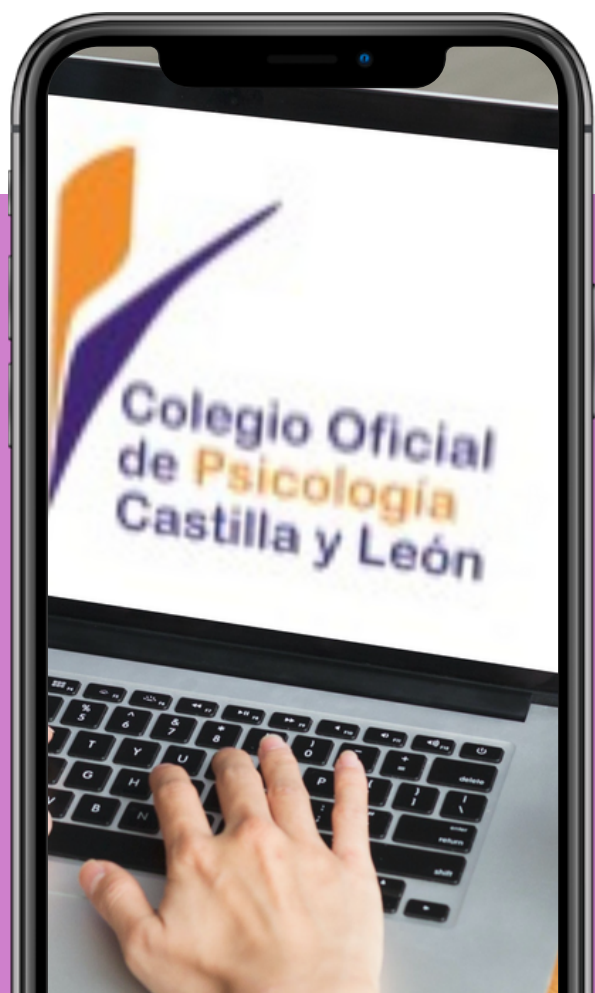
Skype: copcyl-va

Hangouts: psicologia.copcyl@gmail.com (exclusivo videoconferencia, no correo electrónico)

Página Web: <https://www.copcyl.es/>



IV Plan de Igualdad de Oportunidades y contra las violencias machistas de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia



NOS
IMPULSA

