

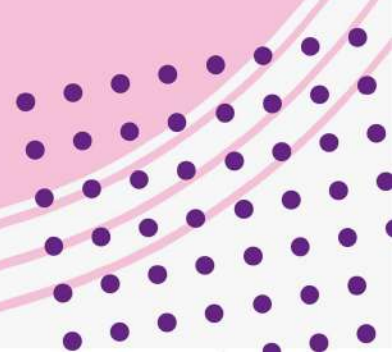


**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Enfermería

# Enfermería UdeA Te cuida

¿Cómo manejar la ansiedad de un drogadicto, durante la cuarentena?





La persona adicta en este tiempo puede tener aumento de las características de su personalidad, es decir **puede estar más enojado, mal genio, irritable, apático, callado.**

**Fortalece** habilidades sociales, planteando conversaciones, actividades o juegos en grupo, en casa si es posible.



**Entrenarse** en habilidades de resistencia, es decir hacer actividad física, expresar las emociones mediante alguna actividad que saque energía.



La familia debe tener paciencia y recuerda que esa persona está enferma, requiere apoyo y no es fácil para él o ella.



Invítalo a participar en las actividades diarias de la casa, otorgarle algunas responsabilidades y **valora su esfuerzo.**

**Haz un plan** de actividades diarias, elabora un cronograma que incluya autocuidado, alimentación, deporte, recreación y actividades de trabajo en casa.



Si la ansiedad no le permite realizar estas actividades, es necesario **solicitar cita médica** para tratamiento con medicamentos que le ayuden con su control.