

# FACT BC

*La federacion de asociaciones de psicoterapeutas en Columbia Britannica.*

DE CIRCULACION IMMEDIATA :

**En momentos de incertidumbre, es importante q los residentes de Columbia Britannica cuiden su salud mental**

Vancouver, Marzo 16, 2020 – La FACTBC, una sociedad de 14 asociaciones profesionales que colectivamente representan mas de 6,000 counsellors y terapeutas que practican en la provincia de Columbia Britanica le recomienda al publico tener presente su salud mental y de manera intencional cuidar de si mismo durante estos tiempos de incertidumbre.

Aun cuando reconocemos el valor del apoyo de tipo informal, que en las redes sociales se esta ofreciendo al publico, por favor, tengan en cuenta que la psicoterapia solo debe ser ofrecida y llevada a cabo por un profesional entrenado que sabe como dar apoyo apropiado y conoce como se maneja la confidencialidad y privacidad, incluso en versiones de terapia remota como las ofrecidas a traves del uso de tecnologia (video llamadas) y que estan siendo requeridas en estos momentos.

“En tiempos de incertidumbre de salud publica global, es imperativo proteger nuestra salud mental y buscar apoyo de profesionales calificados cuando se necesite”. Dr. Glen Grigg, presidente de FACTBC.

## **El auto-cuidado en respuesta a la ansiedad y el estres.**

- La ansiedad y el estres son respuestas naturales en situaciones de incertidumbre y de peligro, no hay razones para sentirse “alarmado” por estar alarmado
- La ansiedad y el estres tienen desencadenantes, limita la busqueda de informacion a momentos especificos y obtenla de fuentes confiables. Apaga o silencia notificaciones de noticias que puedan causar interrupcion y desencadenar ansiedad y estres.
- Las reacciones emocionales frecuentemente pueden disminuirse a traves de la accion, despues de recibir informacion acerca del Coronavirus, has un plan con cosas practicas que puedas hacer para protegerte a ti mismo y a la gente a tu alrededor. Por ejemplo, cosas como lavarse las manos, trabajar desde casa, mantener distancia fisica con otros, evitar lugares sobresaturados de gente y procurar hacer cosas que te mantengan en calma y sean reconfortantes ; como la musica y el arte.
- Si llegas a sentirte emocionalmente saturado y notas que tus medidas de auto-cuidado y el apoyo que tienes no son suficientes, busca ayuda profesional.

**Si necesitas apoyo emocional a través de un counsellor (psicoterapeuta) :**

- En BC, no hay una norma legislada que determine quien es un profesional calificado y responsable, por esta razón, esta función es ejercida por las asociaciones de terapeutas profesionales.
- FACTBC tiene en su página web una lista de las asociaciones cuyos miembros se rigen por un código de ética y estándares profesionales : [www.factbc.org/member-associations/](http://www.factbc.org/member-associations/)

Para más información : [www.factbc.org](http://www.factbc.org)

**Contacto**

Elaine Unger, Redes sociales y Mercadeo

[Elaine@factbc.org](mailto:Elaine@factbc.org)

(604) 657-6409