¿Te sientes estresado o ansioso por la pandemia de COVID-19?

Use estos consejos para reducir su estrés y ansiedad:

Limite o evite la cobertura de noticias si le causa más estrés y ansiedad.

Concéntrese en cosas positivas en su vida que pueda controlar.

Mantenga el estrés bajo control haciendo ejercicio, comiendo saludable, leyendo o probando técnicas de relajación como el yoga.

Hable sobre sus experiencias y sentimientos con sus seres queridos y amigos, si lo encuentra útil.

Conéctese con otras personas que puedan estar experimentando estrés por la pandemia.

Tómese el tiempo para renovar su espíritu a través de la meditación, la oración o ayudando a otros que lo necesitan.

Si se siente agobiado por emociones como la tristeza, la depresión, la ansiedad o siente que quiere lastimarse a sí mismo o a otra persona, llame al 911 o al Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al

1–800–273–TALK (1–800–273–8255).

RECURSOS ADICIONALES:

La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA) La Línea de Ayuda Para Los Afectados por Catástrofes (DDH) brinda asesoramiento y apoyo antes, durante y después de los desastres. Póngase en contacto con el DDH al **1–800–985–5990** o envíe un mensaje de texto **TalkWithUs al 66746**.

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA:

1–800–662–HELP (1–800–662–4357)

No está seguro de que estos recursos se adapten a sus necesidades? Llame al navegador que no se de emergencia para opciones: 440-240-7025

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

La misión de SAMHSA es reducir el impacto del abuso de sustancias y las enfermedades mentales en las comunidades de Estados Unidos..

1 877 SAMHSA 7 (1 877 726 4727) • 1 800 487 4889 (TTY) • https://www.samhsa.gov

PEP20–01–01–019

COMO PUEDES DECIR

SI USTED O ALGUIEN NECESITA AYUDA PARA PASAR UN MOMENTO DIFÍCIL?

Si los sentimientos de estrés, preocupación o enojo duran 2 semanas o más y obstaculizan el funcionamiento diario, Si se enfrenta de manera poco saludable, como comer, dormir o beber demasiado, o depender de las drogas, utilice estos recursos:

MHARSLC.ORG

24/7 Linea directa para crisis de adicciones y salud mental: 1-800-888-6161

Violencia Doméstica: 1-866-213-1188

No está seguro de que estos recursos se adapten a sus necesidades? Llame al navegador que no se de emergencia para opciones: 440-240-7025

OHIO'S COVID CARE PROGRAM

PROGRAMA DE CUIDADO DE COVID DE OHIO

AYUDA DÓNDE ESTÁS
ESPERANZA CUANDO LO NECESITES

OTROS SIGNOS:

RETIRO SOCIAL

- Sentarse y no hacer nada durante largos periodos de tiempo
- Perder amigos, egocentrismo inusual
- Abandono de actividades que disfrutaba anteriormente
- Disminución del rendimiento académico, laboral o deportivo

EXPRESIÓN IRREGULAR DE SENTIMIENTOS

- Hostilidad de alguien que suele ser agradable y amistoso
- Indiferencia ante situaciones incluso muy importantes
- Incapacidad para expresar alegría
- Risa en momentos inapropiados o sin motivo

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

- Hiperactividad, inactividad o alternancia entre los dos
- Falta de higiene personal
- Pérdida o aumento de peso rápido y notorio
- Participación en accidentes automovilísticos
- Abuso de drogas y alcohol
- Olvido y pérdida de posesiones personales
- Mudarse de la casa para vivir en la calle
- Comportamiento extraño, como saltar, mirar, hacer muecas
- Sensibilidad inusual a ruidos, la luz, o la ropa

Parte de la información proviene de "Cómo navegar una crisis de salud mental: una guía de recursos de NAMI para quienes experimentan una emergencia de salud mental". Lea el folleto completo en www.nami.org.

ALTERACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

- Tristeza profunda no relacionada con eventos recientes
- Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- Expresiones de desesperanza
- Fatiga excesiva o incapacidad para conciliar el sueño
- Pesimismo
- Pensando o hablando sobre el suicidio

SIGNOS FÍSICOS DE SOBREDOSIS

- Respiración lenta o falta de respiración, vomitos
- La cara está pálida y húmeda, labios azules
- Pulso lento, erratico o sin pulso
- Ruidos de ronquidos o gorgoteos mientras duerme
- No hay respuesta cuando grita el nombre de la persona o el frota el centro del pecho con los nudillos

Una sobredosis es una emergencia médica y se debe llamar al 911 de inmediato.

M·H·A·R·S

MENTAL HEALTH, ADDICTION AND RECOVERY SERVICES BOARD OF LORAIN COUNTY