

COVID-19

MANEJANDO Y SUPERANDO EL ESTRÉS



El brote del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante. El miedo y la ansiedad hacia una enfermedad puede ser abrumador y puede causar emociones fuertes en adultos y niños. Superar el estrés te hará más fuerte a ti, a tus seres queridos, y a tu comunidad.

Todos reaccionan de manera diferente ante situaciones de estrés. La forma en la que tú respondes al brote puede depender de tus antecedentes y de la comunidad en donde vives.

Cuidar de ti mismo, de tus amigos y de tu familia te puede ayudar a superar el estrés. Ayudar a otros a sobrellevar su estrés también puede fortalecer a tu comunidad.

5 cosas que pueden ayudarte a ti y a los demás:

- 1. Tómate un descanso.** Deja de mirar, leer o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales. Escuchar repetidamente noticias sobre la pandemia puede ser estresante.
- 2. Cuida tu cuerpo.** Respira profundo, estira tu cuerpo o medita. Trata de comer alimentos saludables y bien balanceados. Haz ejercicio regularmente, duerme lo suficiente y evita el consumo de alcohol y drogas.
- 3. Tómate el tiempo para relajarte.** Intenta realizar otras actividades que disfrutes.
- 4. Comunícate con otras personas.** Habla con tus personas de confianza acerca de tus preocupaciones y cuéntales cómo te sientes.
- 5. Llama a tu proveedor de atención médica si el estrés llega a interferir con tus actividades diarias durante varios días seguidos.**

Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con su tratamiento y estar atentos a nuevos síntomas o si los síntomas actuales empeoran. Si tú, o algún ser querido se siente abrumado por emociones tales como tristeza, depresión o ansiedad, o quieres hacerte daño, llama al **911**.

Línea de Ayuda para los Afectados por Catástrofes - Llama al número 1-800-985-5990 o envía un SMS con la palabra "Háblanos" al 66746.

(Substance Abuse and Mental Health Services Administration's (SAMHSA's) Disaster Distress Helpline: 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746.)

04-22-20

La línea de recursos comunitarios de Vidant para el COVID-19 está disponible de 8 a.m. a 8 p.m. diario al 252-847-8000. | VidantHealth.com/COVID19

Información obtenida de cdc.gov/coronavirus/2019-ncov