

Información sobre el estrés y cómo manejarlo durante COVID-19

El brote de enfermedad coronavirus (COVID-19) puede ser estresante para las personas. El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y pueden causar emociones fuertes en adultos y niños. **Hacer frente al estrés hará que usted, las personas que le importan y su comunidad sean más fuertes.**

El estrés durante un brote de enfermedad puede incluir:

- Miedo y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los hábitos de sueño o alimentación
- Dificultad para dormir o concentrarse
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos

Todos reaccionan de manera diferente a situaciones estresantes. Algunas personas pueden mantenerse fuertes en estas situaciones y otras no. Cuidarse a sí mismo, a sus amigos y a su familia puede ayudarle a sobrellevar el estrés. Ayudar a otras personas a lidiar con el estrés también puede hacer que su comunidad sea más fuerte.

Como lidiar con el estrés

- Trate de ver, leer o escuchar menos noticias, incluyendo las de las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia repetidamente puede ser estresante.
- Cuide su cuerpo.
 - Respire hondo, estírese.
 - Trate de comer comidas saludables.
 - Trate de hacer ejercicio y dormir mucho.
 - Evite el alcohol y las drogas.
- Trate de hacer actividades que disfrute.
- Hable con personas en las que confía acerca de sus preocupaciones y cómo se siente.

¿Necesita ayuda? ¿Conoce a alguien que la necesita?

Si usted, o alguien que le importa, se siente abrumado/a con emociones como tristeza, depresión o ansiedad, o siente que desea hacerse daño a sí mismo o a los otros:

- Llame al 911
- Llame a la línea de ayuda de desastres 1-800-985-5990, o envíe un mensaje de texto a TalkWithUs al 66746
- Llame a Massachusetts Domestic Violence Resources 1-877-785-2020 o TTY 1-877-521-2601
- Llame a Brigham Health Domestic Violence Advocate (Passageways) 617-732-8753
- Llame a Massachusetts Mental Health Emergency/Crisis Services 1-877-382-1609
- Llamar o enviar un mensaje de texto a la línea directa de prevención del suicidio 1-877-870-HOPE (4673)

Consejos de bienestar por el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC).