

Estrés y cómo sobrellevarlo

El brote de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) puede resultar estresante para muchas personas. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden ser agobiantes y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños. Lidar con el estrés permitirá que usted, las personas importantes de su vida y su comunidad se vean fortalecidos.

Reacciones diferentes ante situaciones estresantes

El estrés durante el brote de una enfermedad infecciosa puede incluir reacciones como

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Dificultades para dormir o concentrarse
- Agravamiento de problemas de salud crónicos
- Agravamiento de condiciones de salud mental previas
- Aumento en la ingesta de alcohol, tabaco y otras drogas.

Cómo cuidar su salud emocional

Es natural sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación durante y después de un desastre. Cada persona reacciona de manera diferente y sus propios sentimientos cambiarán a lo largo del tiempo. Tome conciencia de cómo se siente y acéptelo. Cuidar su salud emocional durante una emergencia lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia, así como también lo ayudará a recuperarse a largo plazo.

Tome las siguientes medidas para enfrentar un desastre:

- **Cuide su cuerpo:** Trate de comer alimentos saludables y bien balanceados, hacer ejercicio con regularidad y [dormir](#) lo suficiente. Haga respiraciones profundas, ejercicios de estiramiento o [meditación](#). Evite el consumo de [tabaco](#), [alcohol](#) y/o [drogas](#)

- **Comuníquese con otras personas:** Hable con un amigo o familiar sobre cómo se siente y qué le preocupa. El comunicarse frecuentemente de manera virtual le ayudará a reducir el sentimiento de aislamiento y soledad. Considere conectarse a través de: Teléfono, correo electrónico, correo postal, mensajes de texto, videollamadas y/o redes sociales.
- **Tome descansos:** Tómese un tiempo para relajarse y acordarse que las emociones fuertes pasarán. Trate de realizar actividades que normalmente disfruta.
- **Manténgase informado pero evitando exponerse demasiado a las noticias:** Puede que se sienta más estresado o nervioso si cree que no tiene toda la información. Vea, escuche o lea las noticias para estar al tanto de la información actualizada recurriendo a fuentes confiables, como las autoridades gubernamentales locales. Entérese de las últimas noticias de tanto en tanto, tome un recreo de las noticias. Escuchar hablar de la pandemia como ver imágenes reiteradamente puede afectarlo, provocando angustia.
- **Busque ayuda cuando sea necesario:** Si la angustia afecta sus actividades de la vida cotidiana por varios días o semanas, hable con un líder de su comunidad religiosa, un consejero o un médico, o llame a la línea de ayuda de SAMHSA, al 1-800-985-5990.

Preste atención a estos signos comunes de angustia:

- Sentimientos de insensibilidad, incredulidad, ansiedad o miedo.
- Cambios en el apetito y en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Dificultad para dormir o pesadillas y pensamientos e imágenes angustiantes.
- Reacciones físicas, como dolores de cabeza, dolores corporales, problemas estomacales y sarpullidos.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Enojo o temperamento explosivo.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Si presenta estos sentimientos o conductas por varios días seguidos y no puede cumplir con sus responsabilidades cotidianas debido a eso, [busque ayuda profesional](#).

¿Necesita ayuda? ¿Conoce a alguien que sí?

Si usted o alguien de su entorno, se encuentra sobrepasado con emociones de tristeza, depresión y/o ansiedad, o presenta intenciones de autolesionarse o de hacer daño a terceros, puedes comunicarte a:

- Si eres alumno de [PCC](#) por favor comunícate con nuestro [Servicio de Consejería Virtual](#) al 971-722-8153 para solicitar una cita con uno de nuestros consejeros. Se ofrece servicio en español.
- Llame al 911
- [Lifeline - Red Nacional de Prevención del Suicidio](#) ofrece 24/7, servicio gratuito en español, no es necesario hablar inglés si usted necesita ayuda. Comuníquese al 1-888-628-9454.
- Personas de Color en Crisis Línea de texto: escriba STEVE al 741741 o visite: [The Steve Fund](#) <https://www.stevelfund.org/>
- Visite la [Línea Directa Nacional de Violencia Familiar](#)
- Línea telefónica de ayuda para sobrellevar la angustia provocada por desastres de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias ([SAMHSA](#)): 1-800-985-5990 para comunicarse con un consejero especializado, y acceder a apoyo en español seleccione opción “2”. O bien, envíe un mensaje de texto con la palabra ‘Hablanos’ al 66746. Las personas con sordera o pérdida auditiva pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990.

