

Lidiando con el estrés durante brotes de enfermedades infecciosas que requieren distanciamiento social.

El Departamento de Salud Mental apoya el bienestar de nuestra familia, amigos y colegas del Condado. Al escuchar, leer o ver noticias sobre el brote de una enfermedad infecciosa, podría sentirse ansioso y mostrar signos de estrés. Estos signos de estrés son normales. Durante un brote de enfermedad infecciosa, cuide de su propia salud mental y física y tienda la mano a aquellos que se vean afectados por la situación.

LO QUE PUEDE HACER PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS EMOCIONAL

1. Maneje su estrés

- Manténgase informado. Obtenga actualizaciones de la situación local de fuentes confiables.
- Manténgase enfocado en sus fortalezas personales.
- Siga una rutina.
- Tome tiempo para relajarse y descansar.

2. Esté informado e informe a su familia

- Familiarícese con los recursos médicos y de salud mental de su comunidad.
- Evite compartir noticias no confirmadas sobre la enfermedad infecciosa para evitar crear miedo y pánico innecesarios.
- Brinde información honesta y acorde a la edad a los niños y recuerde mantener la calma; los niños suelen sentir lo que usted siente.

3. Conecte con su comunidad en línea o por teléfono

- Manténgase en contacto con familia y amigos a través de mensajes sociales o llamadas telefónicas.
- Únase a un grupo de chat en línea de la comunidad o de su grupo religioso.
- Acepte ayuda de familia, amigos, colegas y clérigos.
- Tienda la mano a vecinos y amigos con necesidades especiales que puedan necesitar su ayuda.

4. Tienda la mano y ayude mientras respeta las guías necesarias de distanciamiento social

- Si conoce a alguien afectado por el brote, llámelo para preguntarle cómo está y recuerde mantener la confidencialidad.
- Considere realizar un acto de bondad, como llevar una comida, para aquellos a los que se les ha solicitado practicar el distanciamiento social.

5. Sea sensible

- Evite culpar a alguien o asumir que alguien tiene la enfermedad por su apariencia física o su origen o el de sus familias.
- Una enfermedad infecciosa no está relacionada con ningún grupo étnico o racial; alce la voz cuando usted escuche rumores falsos o estereotipos negativos que fomenten el racismo y la xenofobia.

Considere buscar ayuda profesional si usted o un ser querido tiene dificultad para lidiar con el estrés.



¡Sea proactivo!

1. Manténgase informado con información de fuentes confiables.
2. Manténgase conectado con amigos, familia y grupos comunitarios.
3. Mantenga una actitud y una visión positivas.

Recursos

Línea de apoyo 24/7 del Centro de Acceso del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles:
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
o marque 2-1-1 para más información