

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 – aunque el brote afecte a personas que vivan muy lejos de usted y usted esté a bajo o ningún riesgo de enfermarse. Estos signos de estrés son normales y pueden ser más comunes en personas que tienen seres queridos viviendo en esas partes del mundo afectadas por el brote. Durante un brote de enfermedad infecciosa, cuide de su propia salud mental y física y tienda la mano.

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