

►► Entendiendo la Salud Mental y los Aspectos Emocionales de COVID-19



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

A medida que el mundo continúa combatiendo el nuevo coronavirus (COVID-19), es posible que encuentres preocupaciones, ansiedades y temores que rodean tu salud y seguridad, y la de tu familia y amigos. También puedes encontrar que el aislamiento, las inseguridades laborales y más, permanecen persistentes en la vida diaria – y esto es comprensible. Ajustarse a las condiciones actuales puede provocar muchos desafíos estresantes, que requieren períodos de adaptación. Presta atención al aumento de las señales de angustia, especialmente cuando las circunstancias evolucionan rápida e impredeciblemente.

Estas son algunas reacciones comunes que tú o las personas que conoces pueden estar experimentando:

- Aprehensión general, ansiedad y miedo a lo desconocido.
- Miedos sobre tu salud y la salud de tus seres queridos.
- Tristeza, pérdida de interés, desesperanza y apatía.
- Preocupaciones financieras y económicas.
- Estrés e irritación hacia los que te rodean.
- Sentimientos de dolor, desapego y tendencia a distanciarte de otras personas y actividades.
- Confusión e indecisión en torno a la toma de decisiones y a los ajustes del estilo de vida.
- Estrés existencial, duda de ti mismo o pensamientos y sentimientos relacionados con la disminución del sentido de autoestima.

Recuerda: No estás solo.

El estrés emocional y el miedo relacionado con el COVID-19 pueden ser tan debilitantes como cualquier otro síntoma físico. De hecho, tu salud emocional puede tener un impacto directo en tu salud física. La preocupación excesiva puede afectar tu sueño, apetito y deseo de actividad; todos y cada uno de estos afectarán negativamente tu salud física y tu capacidad para combatir la infección. Esta correlación entre la mente y el cuerpo sólo refuerza la importancia de cuidar proactivamente tu bienestar físico y emocional.

Estos son algunos consejos para controlar el estrés y mantener tu salud emocional:

- Mantén conexiones virtuales con familiares y amigos (el distanciamiento físico no significa aislamiento social).
- Descansa y come muchas frutas y verduras.
- Mantener tu cuerpo sano ayudará a mantener tu mente sana.
- Medita y has ejercicio regularmente.
- Mantén la higiene personal y la limpieza de los espacios en que vives.
- Mantén la estructura en tus días mediante la implementación de rutinas.
- Encuentra nuevas formas de participar en algunas de tus actividades favoritas.
- Mantente informado, pero no te dejes bombardear por demasiada cobertura de los medios de comunicación.

La ayuda está disponible 24/7: Si tú o alguien que conoces está teniendo dificultades para hacer frente a tensiones relacionadas con el COVID-19, llama a la línea de ayuda del Departamento de Salud Mental del Condado de Los Angeles (LACDMH) al 1-800-854-7771 o envía un mensaje de texto “LA” al 741741.

En LACDMH estamos aquí para ayudarte por si se presenta cualquiera de las siguientes situaciones:

- Te sientes aislado, ansioso, temeroso y/o deprimido y tus síntomas empeoran o se vuelven inmanejables.
- Te encuentras teniendo pensamientos depresivos severos debido al miedo y/o aislamiento y tienes miedo de que te puedas hacer daño a ti mismo o a otra persona, ya sea intencional o involuntariamente.
- Estás en una relación donde hay violencia doméstica que arriesga tu seguridad y bienestar y/o la de los niños en tu hogar.
- Alguien que conoces está siendo dañado o descuidado.