

# Logrando Bienestar

ACHIEVING WELL-BEING

## CUIDE SU SALUD MENTAL

### **LAS SITUACIONES DE DESASTRE O EMERGENCIA PUEDEN CAUSAR ANGUSTIA EMOCIONAL.**

En estos momentos en los que las poblaciones del Condado de Ventura están tomando medidas para evitar la propagación del coronavirus, las personas, incluyendo niños y adolescentes, pueden sentirse emocional o mentalmente afectadas. Aunque las reacciones pueden variar de una persona a otra, respuestas como sentimientos de ansiedad abrumadora, preocupación constante, problemas para dormir y otros síntomas parecidos a la depresión son comunes (antes, durante y después del evento).

Es importante saber cuándo es necesario pedir ayuda. Las señales del estrés relacionado con un desastre pueden incluir las siguientes:

- Comer o dormir demasiado o muy poco
- Aislarse de su familia o amigos
- Tener poca energía o estar sin energía
- Sentirse insensible o como que nada importa
- Tener achaques y dolores sin explicación
- Sentirse impotente o desesperado
- Fumar, beber o usar drogas más de lo que debería
- Sentirse inusualmente olvidadizo o confuso; nervioso, enojado o alterado, o preocupado y con miedo
- Gritar o pelear con familiares y amigos
- Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacarse de la cabeza
- Pensar en lesionar o matar a alguien o a usted mismo
- No poder realizar las tareas diarias tales como atender a sus hijos o ir a trabajar o a la escuela

Si usted tiene alguno de estos síntomas y siente que le causa dificultad en continuar con su vida diaria o están empeorando, hay varios recursos a nivel condado o nivel nacional.

**Asesoría sobre salud emocional**

**Logrando Bienestar  
805-973-5220**

**Si tiene una crisis mental llame a la línea de CRISIS 1-866-998-2243.**

**A nivel nacional puede llamar a la línea de SAMHSA 1-800-985-5990**

**Envíe un texto con el mensaje "HABLANOS" al 66746.**



\*En estos momentos al igual que muchos empleados, nuestro programa está trabajando de manera remota, si requiere contactar al personal de Logrando Bienestar por favor llame al 805-973-5220 o envíe un correo electrónico a la dirección [lograndobienestar@ventura.org](mailto:lograndobienestar@ventura.org).