

# Logrando Bienestar

ACHIEVING WELL-BEING

## TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

### DISASTER OR EMERGENCY SITUATIONS CAN CAUSE EMOTIONAL DISTRESS.

During these times when Ventura County residents are taking steps to prevent the spread of the coronavirus. Many people, including children and teens, may feel emotionally or mentally affected. Although reactions may vary from person to person, responses and feelings of overwhelming anxiety, constant worry, sleep problems and other depression-like symptoms are common (before, during, and after an event).

It is important to know when to ask for help. Signs of disaster-related stress may include the following:

- Eat or sleep too much or too little
- Isolation from friends and family
- Have little energy or be without energy
- Feeling numb or like nothing matters
- Having unexplained aches and pains
- Feeling helpless or hopeless
- Smoke, drink and or use drugs more than one should
- Feeling unusually forgetful or confused; nervous, angry or upset or worried and scared.
- Yelling or fighting with family and friends.
- Have thoughts and memories that you can't get out of your head
- Thoughts about injuring or killing someone or yourself
- Not be able to carry out daily task such as caring for children or going to work or school

If you have any of these symptoms and feel that you are having difficulties getting on with your daily life, or symptoms are getting worse, there are several resources the county or national level that can help.

**Mental health screenings**

**Logrando Bienestar  
805-973-5220**

**If you have a mental health crisis call the CRISIS line at  
1-866-998-2243.**

**Nationwide you can call the SAMHSA line  
1-800-985-5990**

**Send a text with the message  
"HABLANOS" to 66746.**



# 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).