

TAKE CARE OF YOUR MENTAL HEALTH

STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION ARE COMMON REACTIONS AFTER A DISASTER.

Signs of serious problems:

- Sleeping too much or too little
- Stomach or headaches
- Anger, irritability, tendency to verbally attack others
- Inconsolable sadness
- Constant worry
- Feeling of guilty without knowing why
- Need to keep busy all the time
- Low energy; constant exhaustion
- Increased consumption of alcohol or tobacco; illegal drugs
- Difficulty connecting with others
- Feeling that you will never be happy again

TIPS FOR MANAGING STRESS AFTER A DISASTER:

Take care. Try to eat well, avoid alcohol and drugs, and get some exercise whenever you can; even a walk around the block can help.

Talk to your Friends and family. Talk to someone you trust. Talk to your children. They may be scared, angry, sad, worried, and confused. Explain that it is good to talk about what they think and feel. Don't let them spend too much time watching news about the disaster. Help children and teens maintain a normal routine as much as possible.

Sleep well. Some people have trouble sleeping after a disaster, and others wake up several times during the night.

If you have any of these symptoms and feel that they are making it hard for you to get on with your daily life or are getting worse, call the services we mention in this booklet.

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 EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN SON REACCIONES COMUNES DESPUÉS DE UN DESASTRE.

Señales de problemas graves:

- Dormir demasiado o muy poco
- Dolores de estómago o de cabeza
- Rabia, irritabilidad, tendencia a atacar verbalmente a otros
- Tristeza inconsolable
- Preocupación constante
- Sensación de culpa sin saber por qué
- Necesidad de mantenerse ocupado todo el tiempo
- Falta de energía; cansancio permanente
- Aumento del consumo de alcohol o de tabaco; drogas ilegales
- Dificultad en conectarse con otros
- Sentir que nunca volverá a ser feliz

CONSEJOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS DESPUÉS DE DESASTRE:

Cúidese. Trate de alimentarse bien, evite el alcohol y las drogas y haga algo de ejercicio siempre que pueda; incluso una vuelta a la manzana puede ayudarle.

Hable con sus amigos y sus familiares. Hable con alguien de confianza. Hable con sus hijos. Es posible que estén asustados, enojados, tristes, preocupados y confundidos. Explíqueles que es bueno hablar de lo que piensan y sienten. No permita que pasen mucho tiempo mirando noticias sobre el desastre en la televisión. Ayude a los niños y a los adolescentes a mantener en lo posible una rutina normal.

Duerma bien y suficiente. Algunas personas tienen dificultades para dormir después de una catástrofe, y otras se despiertan varias veces durante la noche.

Si usted tiene alguno de estos síntomas y siente que le causa dificultad en continuar con su vida diaria o están empeorando, llame a los servicios que le mencionamos en este folleto.

**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.