



Anuncio de Servicio Publico

Fecha: abril 16, 2020
Para: Todos Los Medios De Comunicación
De: Stephanie Krell, Oficial de información Pública del Equipo de comando unificado
Tema: Recursos de salud mental y alivio del estrés

La pandemia de coronavirus ha causado trastornos en la vida de todos, ya sea la pérdida de empleo, enfermedad o trabajar y estudiar desde casa, y se ha sumado al estrés normal de la vida.

Para hacer frente al dolor, la pérdida y la conmoción, Lindsay Pietsch, terapeuta de Cascade Centers Inc., un servicio de asesoramiento de Portland, alienta a las personas a ser pacientes consigo mismas y con los demás y a mantenerse prácticamente conectados con amigos y familiares, ya sea por teléfono o video. , al menos tres veces al día.

Múltiples grandes cambios han sucedido rápidamente, dijo. Nadie ha pasado por esto antes y nadie sabe cómo proceder, continúa. La pérdida de empleo o las órdenes de trabajo a domicilio significan que las personas ya no están cerca de compañeros de trabajo con quienes podrían compartir esta carga. Los estudiantes se separan de manera similar de los compañeros de clase.

Ella instó a las personas a darse a sí mismas y a los demás gracia y paciencia. Ella definió la gracia como dar algo a alguien que en el momento menos lo merece. Ella describió la paciencia como "sufrimiento con propósito". La paciencia no se siente bien, dijo, pero finalmente conduce a una reducción del estrés y la ansiedad a medida que la paciencia se vuelve recíproca.

Otros consejos:

- Reconoce que es un momento extraordinariamente incómodo para todos.
- Las personas que no tienen hijos deben entender que otros sí, y ahora esas personas tienen a todos en casa al mismo tiempo, lo que multiplica los factores estresantes.
- No se compare con los demás y sienta que no tiene derecho a estar estresado.
- Mire películas divertidas o haga cosas que crean emociones convincentes.
- Aleje los pensamientos sobre lo que no es reparable. Piense en cinco cosas de las que este orgulloso y vuelva a ellas durante los sentimientos de desesperanza.
- Distraerse con sensaciones físicas seguras, como sostener un cubito de hielo o comer algo agrio. Cualquier cosa que sacudirá y restablecerá el cerebro.
- Concéntrese en lo que puede elegir, controlar o crear.
- Reconecte con las personas con las que ha perdido el contacto.
- Publique imágenes de la oficina en casa en los foros de la comunidad. Ayuda a normalizar la frustración que todos sienten.
- Elige amabilidad. Engendra amabilidad a cambio.
- Si está abrumado, concéntrese en lo que puede hacer. Haga una breve lista de lo que quiere participar.
- Acepte el cambio en su vida y descubra cómo aprovecharlo al máximo.
- Mantenga un horario.

Recursos adicionales:

Muévete a tu manera “*Move Your Way*” es una campaña de actividad física del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Para promover las recomendaciones de las Pautas de actividad física para estadounidenses. Las herramientas, videos y hojas informativas de *Muévete a tu manera*, esta página tiene consejos que facilitan la actividad. Y pequeños cambios pueden sumar grandes beneficios para la salud. (<https://health.gov/moveyourway>)

“PREVIENIR”, la Hoja de ruta del presidente para empoderar a los veteranos y poner fin a la tragedia nacional del suicidio (PREVENIR) se centrará en un enfoque holístico de salud pública para la prevención del suicidio. PREVENIR busca cambiar la cultura que rodea la salud mental y la prevención del suicidio a través de una mejor integración comunitaria, actividades de investigación priorizadas y estrategias de implementación que enfatizan la mejora de la salud y el bienestar general.

Línea de ayuda para desastres, 1-800-985-5990

Mande un text a “TalkWithUs” a 66746

DisasterDistress.samhsa.gov

###