



Department of Behavioral Health

Scott Kennelly, LCSW, Director, Alcohol and Drug Administrator

3217 Cohasset Road
Chico, California 95973

T: 530.891.2850
F: 530.895.6549

buttecounty.net/behavioralhealth

Marzo 17 del 2020

Información sobre la Salud Mental Durante Distanciamiento Social, Cuarentena o Aislamiento

Todos reaccionamos en diferentes maneras a las situaciones estresantes como un brote de enfermedad infecciosa que requiere distanciamiento social, cuarentena, o aislamiento. Personas pueden sentir ansiedad, preocupación, o miedo relacionado a:

- Su propio estado de salud y el estado de salud de los demás, incluyendo la experiencia de tener que monitorearse, o tener que ser monitoreado para signos y síntomas de la enfermedad
- Tener que tomar tiempo del trabajo y la pérdida potencial de ingreso y seguridad de trabajo, incluyendo los retos de asegurar las cosas que se necesiten, como comida y artículos de cuidado personal
- Incertidumbre o frustración sobre que tanto tiempo tendrá uno que estar en esta situación, e incertidumbre sobre el futuro
- Soledad asociada con sentirse desconectado del mundo y de sus seres queridos
- Enojo al pensar que usted pudo haber sido expuesto a la enfermedad debido a la negligencia de los demás
- Aburrimiento y frustración debido a no poder trabajar o participar en actividades del día a día
- Síntomas de depresión, como sentimientos de desesperación, cambios en su apetito, o dormir demasiado o no dormir lo suficiente

La buena noticia es que hay maneras de apoyarse a sí mismo durante distanciamiento social, cuarentena, y aislamiento:

- Siga al tanto de lo que está pasando, pero limite su exposición a los noticieros. Evite mirar o escuchar las noticias constantemente ya que podrá aumentar su ansiedad y preocupación. Acuérdesse que a los niños les afecta lo que ven y escuchan en la televisión. Busque fuentes de información sobre el brote de la enfermedad que son creíbles.
- Asegúrese que tiene lo que necesita para sentirse a salvo, seguro/a y cómodo/a. Averigüe como puede solicitar que alguien le lleve mandado y artículos de aseo si necesita quedarse en casa por cierto tiempo. Infórmele a sus proveedores de salud o a las autoridades de salud sobre los medicamentos que esté tomando y trabaje con ellos para asegurar que pueda seguir recibiendo sus medicamentos mientras esta en casa.
- Relaje su cuerpo con frecuencia usando las técnicas que le ayude a usted-tomar respiros profundos, estirar sus músculos y su cuerpo, rezar o meditar, o tomar parte en actividades que usted disfrute.

- Vaya a su ritmo durante las situaciones estresantes, y haga algo divertido después de acabar una tarea difícil.
- Hable con sus seres queridos o amistades sobre sus experiencias y sentimientos, si esto le ayuda.
- Mantenga un sentido de esperanza y pensamientos positivos; considere mantener un diario donde puede escribir las cosas que van bien y por las cuales está agradecido/a.



Si usted o sus seres queridos están sufriendo con síntomas de estrés muy extremo—como dificultad con dormir, problemas con su apetito, inhabilidad de completar actividades diariamente, o están usando drogas o alcohol para manejar sus síntomas—hable con un proveedor de servicios de salud o llame a una de las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Acceso y Crisis para Salud Mental

Esta línea les da acceso a consejeros que han sido entrenados a lidiar con situaciones de crisis y está disponible las 24 horas al día, 7 días por semana. Si usted o uno de sus seres queridos está teniendo una crisis psiquiátrica y necesita asistencia inmediata, por favor llame la Línea de Crisis al **800.334.6622**, o **530.891.2810**. Si ya tiene una cita programada en una de nuestras clínicas de servicios ambulatorios, por favor llame esta línea para aprender más sobre sus opciones.

SAMHSA Línea de Ayuda por Angustia durante Desastres

Una línea telefónica nacional dedicada a dar servicios inmediatos de consejería durante momentos de crisis a las personas que estén sufriendo de angustia emocional relacionada con un desastre natural o un desastre causado por humanos. Esta línea es gratuita, multilingüe y confidencial y ofrece servicio de apoyo durante momentos de crisis a todas las personas viviendo en los Estados Unidos y sus territorios. Estrés, ansiedad, y otros síntomas de la depresión son comunes después de un desastre. Llame al **1.800.985.5990** o envíe un mensaje de texto que diga **“TalkWithUs” al 66746** para conectarse con un consejero de crisis.

Línea de Vida para Prevenir Suicidios

Esta línea telefónica está disponible las 24 horas del día, 7 días por semana, y es gratuita y confidencial para apoyar a las personas sufriendo con angustia emocional, también le puede dar recursos de prevención o recursos de crisis para usted o sus seres queridos. Llame al **800.273.TALK** (8255), puede usar el servicio de chat en línea en suicidepreventionlifeline.org o envíe un mensaje de texto con la palabra **“LISTEN” al 741741**. Si usted es un veterano/a del ejército, oprima el número 1 para ser dirigido/a a la línea de crisis para los veteranos/as.

