Estrés y ansiedad en momentos difíciles

Condado de Middlesex y gran New Brunswick

La reciente pandemia del coronavirus provocó que muchas personas sufrieran estrés y ansiedad. El temor y la ansiedad por la enfermedad puede ser abrumadora y causar sentimientos fuertes en adultos y en niños.

Estrés

El estrés durante un brote de una enfermedad infecciosa puede incluir:

- Temor y preocupación por su salud y la de su familia.
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de los problemas de salud crónicos.
- Agravamiento de las afecciones de la salud mental.
- Aumento del uso de alcohol, tabaco u otras drogas.

El estrés puede afectar nuestro cuerpo de distintas maneras:

- Opresión en el pecho y sensación como que no se puede respirar.
- Tensión muscular y dolores.
- Dificultad para dormir.
- Agitación e incapacidad para relajarse.
- Palpitaciones del corazón.
- Problemas digestivos.

Algunas personas manejan el estrés más eficazmente que otras. Es importante conocer sus límites en lo que respecta al estrés. El estrés crónico puede causar daños físicos y mentales.

Ansiedad

El miedo y la ansiedad son parte de la vida. La ansiedad puede ser útil porque lo puede hacer estar más alerta o ser más cuidadoso. Este tipo de ansiedad termina generalmente poco después de que una persona se encuentra fuera de la situación que la provocó. Las personas que a menudo tienen una preocupación o miedo intenso, excesivo y persistente sobre situaciones cotidiana tienen trastornos de ansiedad que pueden tener un impacto en su vida. Si una persona sufre a menudo de ansiedad, debe buscar ayuda de su médico.

Maneras saludables de lidiar con el estrés y la ansiedad

- Cuídese y cuide a su familia.
  - Si es posible, coma sano y haga comidas bien balanceadas.
  - Ejercite de manera regular, salga a caminar o a pelotear.
  - Duerma mucho.
  - Haga una pausa si se siente muy estresado.
- Converse con otros. Comparta sus problemas, cómo se siente y sobrelleva las dificultades con un padre o madre, un amigo, un consejero, un médico o un pastor.
- Relájese y haga cosas que disfrute (por ejemplo, un pasatiempo, jugar o leer).
- Mantenga un horario, en especial si trabaja en su casa.
- Comuníquese regularmente con miembros de la familia extendida.
- Evite el uso de drogas y alcohol. Parece que ayudan, pero puede crear problemas adicionales y aumentar el estrés que ya siente.
- Haga una pausa de escuchar o mirar las noticias, incluso las redes sociales.

Reconozca que necesita más ayuda. Si los problemas continúan, busque ayuda de su médico o en una de las líneas de asistencia.



EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911

Líneas de asistencia

Línea de asistencia de NJMentalHealthCares

El personal especializado en la salud del comportamiento ofrece ayuda a las personas con ansiedad y preocupación relacionadas con el brote del nuevo coronavirus (COVID-19) y otras preocupaciones de la salud mental. Los habitantes de Nueva Jersey pueden llamar gratis para solicitar ayuda confidencial. Especialistas capacitados responden a esta línea de asistencia de 8 a. m. a 8 p. m. los siete días de la semana.
Teléfono: (866) 202-HELP (4357)
Sitio web: https://www.njmentalhealthcares.org/

Línea de asistencia en caso de desastre

Una línea directa nacional disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana y los 365 días al año, dedicada a proporcionar asesoramiento inmediato de crisis para las personas que experimentan estrés emocional relacionado con un desastre natural o causado por el hombre. Este servicio gratuito, multilingüe y confidencial de ayuda en una crisis está disponible para todos los residentes de Estados Unidos y sus territorios. El estrés, la ansiedad y otros síntomas del tipo de la depresión son reacciones comunes después de un desastre.
Teléfono: 1-800-985-5990
Mensajes de texto: TalkWithUs al 66746
Sitio web: https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline

Recursos locales

Central Jersey Family Health Consortium (CJFHC, por sus siglas en inglés) (Consorcio central de salud familiar de New Jersey)

CJFHC tiene licencia de N.J. Departamento de Salud de Nueva Jersey y parte de un sistema de salud maternoinfantil regionalizado. Trabaja para mejorar la salud de las mujeres en edad fértil, lactantes y niños de la región.
Idiomas adicionales: ES
Teléfono: 732-937-5437
Sitio web: www.cjfhc.org/

NAMI Nueva Jersey

La National Alliance on Mental Illness, NJ (NAMI-NJ) se dedica a mejorar la vida de los individuos y familias afectadas por una enfermedad mental. NAMI ofrece programas liderados por pares y grupos de apoyo que brindan educación gratis excelente, capacitación de habilidades y ayuda.
Idiomas adicionales: ES, ZH y algunos idiomas sudasiáticos
Teléfono: 732-940-0991
Sitio web: http://www.naminj.org/

Directorio de idiomas:
ES = español
ZH = chino

Para obtener más información vea la *Guía de recursos y referencias de salud del comportamiento: Condado de Middlesex y gran New Brunswick, edición de 2019,* disponible en: http://rwjms.rutgers.edu/BehavioralHealthGuide/

El equipo de trabajo de Salud del comportamiento creó esta guía; sus coespónsores fueron Rutgers Robert Wood Johnson Medical School y Healthier Middlesex; un proyecto del hospital universitario de Robert Wood Johnson y el hospital universitario de Saint Peter en New Brunswick, NJ.

RUTGERS Robert Wood Johnson Medical School

Healthier Middlesex Working Together

EN CASO DE EMERGENCIA LLAME AL: 911