

# Taking Care of Your Emotional Health



Fear and anxiety about COVID-19 can be overwhelming and cause strong emotions in adults and children.

Everyone reacts differently to stressful situations. Stress responses during an infectious disease outbreak can include:

- Fear and worry about your own health and the health of your loved ones.
- Changes in sleep or eating patterns.
- Difficulty sleeping or concentrating.
- Worsening of chronic health problems.
- Increased use of alcohol, tobacco, or other drugs.

If you or someone you care about continues to show signs of stress and you are becoming concerned, you may want to reach out for help.

**SAMHSA's Disaster Distress Helpline, 1-800-985-5990**, provides 24/7, 365-day-a-year crisis counseling and support to people experiencing emotional distress related to natural or human-caused disasters.

For accurate, up-to-date information about COVID-19, please visit the CDC's website at [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/).

**Call the Alliance 24-hour Access and Information Center at 800-510-9132** and a licensed clinician will assist you in finding the right kind of help.



24-Hour  
Access and Information Line  
**Call 800-510-9132**



# Practical Tips for Taking Care of Yourself and Reducing Stress

**Maintain virtual connections with others.** Talk with people you trust about your concerns and how you are feeling.

**Take breaks from watching, reading, or listening to news stories,** including social media. Hearing about the pandemic repeatedly can be upsetting.

**Body movement** helps to get rid of the buildup of extra stress hormones. Exercise once daily or in smaller amounts throughout the day. If you don't like exercise, do something simple, like taking a walk, gently stretching, or meditating.

**Make time to unwind.** Try to do some other activities you enjoy such as listening to music, working in your garden, or reading.

**Take care of your body.** Make sure to get enough sleep and rest each day. Eat healthy meals and snacks and make sure to drink plenty of water. Avoid caffeine, tobacco, and alcohol. Take deep breaths. Deep breathing can move stress out of your body and help you to calm yourself. It can even help stop a panic attack.

You may want to reach out for help if stress gets in the way of your daily activities for several days in a row.

**Call the Alliance 24-hour Access and Information Center at 800-510-9132** and a licensed clinician will assist you in finding the right kind of help.



24-Hour  
Access and Information Line  
**Call 800-510-9132**

[www.AllianceHealthPlan.org](http://www.AllianceHealthPlan.org)

Find Us on  
Social Media



# Cuidar su salud emocional



El temor y la ansiedad sobre la COVID-19 pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños.

Todas las personas reaccionan de manera diferente ante situaciones de estrés. Las respuestas al estrés durante un brote de una enfermedad infecciosa pueden incluir:

- Miedo y preocupación acerca de su propia salud y la salud de sus seres queridos.
- Cambios en los patrones alimenticios o del sueño.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de problemas de salud crónicos.
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco u otros fármacos.

Si usted o alguien que le importe continúa mostrando signos de estrés y usted está preocupado, es posible que desee buscar ayuda.

**La Línea de ayuda en caso de angustia frente a desastres de SAMHSA, 1-800-985-5990**, proporciona asesoramiento y apoyo en caso de crisis los 365 días del año, los 7 días de la semana, las 24 horas del día, a personas que experimenten angustia emocional relacionada con desastres naturales o causados por los humanos.

Para obtener información precisa y actualizada sobre la COVID-19, visite la página web del CDC en [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/).

**Llame al Centro de información y acceso las 24 horas de Alliance al 800-510-9132** y un médico con licencia lo ayudará a encontrar el tipo adecuado de ayuda.



24-Hour  
Access and Information Line  
**Call 800-510-9132**



# Consejos prácticos para cuidarse y reducir el estrés

**Mantener las conexiones virtuales con otras personas.** Hable con personas de confianza acerca de sus inquietudes y cómo se siente.

**Tómese descansos de mirar la televisión, leer o escuchar historias en las noticias,** incluidas las redes sociales. Escuchar sobre la pandemia en repetidas oportunidades puede ser triste.

**El Movimiento corporal** ayuda a deshacerse de la acumulación de hormonas del estrés adicional. Ejercite una vez al día o en menor cantidad a lo largo de todo el día. Si a usted no le gusta ejercitar, haga algo simple, como salir a caminar, estirar suavemente o meditar.

**Tómese tiempo para relajarse.** Trate de hacer algunas otras actividades que le gusten como escuchar música, trabajar en su jardín, o leer.

**Cuide su cuerpo.** Asegúrese de dormir y descansar lo suficiente cada día. Ingiera comidas y refrigerios saludables y asegúrese de beber mucha agua. Evite la cafeína, el tabaco y alcohol. Respire hondo. La respiración profunda puede sacar al estrés fuera del cuerpo y ayudarlo a tranquilizarse. Incluso puede ayudar a detener un ataque de pánico.

Es posible que desee comunicarse con alguien en caso de que el estrés interfiera con sus actividades diarias durante varios días seguidos.

**Llame al Centro de información y acceso las 24 horas de Alliance al 800-510-9132** y un médico con licencia lo ayudará a encontrar el tipo adecuado de ayuda.



24-Hour  
Access and Information Line  
**Call 800-510-9132**

[www.AllianceHealthPlan.org](http://www.AllianceHealthPlan.org)

Find Us on  
Social Media

