



Cómo lidiar con acontecimientos estresantes

Los acontecimientos estresantes pueden hacernos sentir asustados, vulnerables o indefensos. Aunque nuestros familiares y amigos pueden ayudarnos a lidiar con la situación, es posible que usted a veces necesite apoyo adicional.

Qué esperar

El estrés puede afectar brevemente la manera en que las personas se sienten, piensan y actúan, pero los efectos deben disminuir y desaparecer eventualmente. Si las reacciones persisten o interfieren con su desempeño diario, puede ser que necesite apoyo profesional.

Reacciones comunes ante el estrés

Las personas reaccionan de manera distinta bajo los efectos del estrés. No hay una forma correcta o incorrecta de reaccionar.

- **Física:** Sensación de agotamiento, problemas para dormir o comer, dolores de cabeza, pulso acelerado, mareos, escalofríos y sudoración. El estrés también puede empeorar problemas de salud existentes.
- **Emocional:** Emociones fuertes como estado de shock, incredulidad, sensación de soledad, tristeza, indiferencia, miedo o enojo.
- **Conductual:** Actuar de forma distinta a la que suele hacerlo: sentirse inquieto/a o con ganas de discutir, hiperactivo o encerrado en sí mismo/a, tener arrebatos emocionales o conflictos en el hogar o el trabajo.
- **Pensamientos:** Dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones.
- **Espiritual:** Cuestionar sus valores esenciales; alejarse del apoyo espiritual o acudir a este repentinamente.

Cúidese

Hay medidas sencillas que puede tomar para ayudarle a lidiar con la situación.

- **Admita sus sentimientos.** Recupérese a su propio ritmo y de la forma que mejor le acomode.
- **Cúidese.** Intente seguir su rutina, aliméntese bien, haga ejercicio y descanse lo suficiente. Evite fumar, beber alcohol o consumir drogas para lidiar con la situación.
- **Comparta sus sentimientos.** No tenga miedo de expresar o hablar sobre sus sentimientos. Es posible que esto le sirva de consuelo.
- **Tome un descanso.** Haga algo que le ayude a mejorar su ánimo.
- **Limite la exposición.** Si el acontecimiento está apareciendo en las noticias, apague la televisión y la computadora, y deje de leer al respecto en el periódico.
- **Involúcrese en su comunidad.** Esto puede ofrecerle una red de apoyo.
- **Esfuércese por encontrar un equilibrio.** Acuértese de las cosas positivas en su vida.
- **Pida ayuda** si se siente abrumado/a o sin salida.

Cuándo buscar ayuda

Hay ocasiones en las que el estrés es demasiado. No tiene que batallar solo/a. Obtenga ayuda profesional si:

- Se siente incapaz de funcionar normalmente y el llevar a cabo sus actividades básicas diarias se convierte en un reto para usted.
- Está consumiendo drogas, tabaco o alcohol, o desarrollando otros comportamientos autodestructivos para lidiar con la situación.
- Se deprime. Se siente triste, cansado/a, desesperanzado/a e inútil de manera persistente; pierde el interés en las cosas que solía disfrutar; experimenta cambios en su ciclo de sueño y en su apetito; le cuesta trabajo concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones; piensa en la muerte o el suicidio.

Recuerde: la depresión no es lo mismo que la tristeza. La depresión es una enfermedad que puede ser debilitante si no se trata.

Encuentre ayuda para sí mismo/a o para un ser querido

NYC Well (NYC Sana) es su conexión a apoyo de salud mental gratis y confidencial. Los asesores pueden enlazarle a apoyo para problemas como el estrés, la depresión, la ansiedad y el abuso de drogas o alcohol.

Contacte a **NYC Well** para:

- Ayuda y apoyo emocional
- Asesores que le responderán sin prejuicios
- Conexión a apoyo para usted o un ser querido

Llame: 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355)

Envíe un mensaje de texto: WELL al 65173

Chatee: nyc.gov/nycwell

Los servicios de mensajes de texto y chat en vivo están disponibles en español, inglés y chino tradicional. Hay interpretación telefónica gratuita disponible en más de doscientos idiomas.

Si sus síntomas de estrés se vuelven tan severos que necesita ayuda urgentemente o está pensando en hacerse daño a sí mismo/a o a alguien más, llame al 911.