

# Caring For Your Mental Health Post COVID-19



COVID-19 has taken a toll on our community's mental health by making them feel isolated and lonely, further increasing stress and anxiety. Understanding our common worries and how to deal with them can help us address this stigma and better care for ourselves and others.

Source: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

## Common Worries

## What Can I Do?

### "What If I/ a Loved One Dies "

Due to many losses experienced during the pandemic, It is normal to fear losing a loved one and experience separation anxiety. When the worry Interfere with your everyday tasks, It may be helpful to speak with a professional



### Stay Connected

Stay connected with those we care about. Chat outside with a neighbor or join online gatherings to stay in touch. Be compassionate with yourself and others



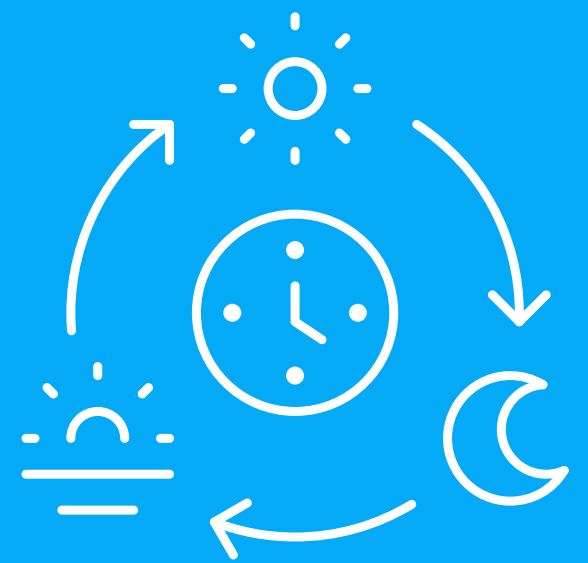
### "I'll Never Get Back to Who/ How I was"

Anxiety and depression can make you feel stuck and experience a sense of losing yourself. Counseling can help you learn how to respond to these emotions in more helpful ways



### Maintain Routines

Have a daily routine and make time for meals, exercise, rest, and doing things you enjoy. Keep informed but turn off the news if it becomes overwhelming.



### "Isolating Myself Will Keep Me Safe"

Although keeping a safe distance is recommended to stay safe, Isolating yourself Impacts your mental health, worsening depression, anxiety, mood, physical health and increases risk of early death"



### Do Healthy Activities

Get out and take a walk if you can, or just sit outside and feel the sunshine on your face. Avoid using alcohol or other drugs as a coping mechanism.



### "The Vaccine Isn't Safe"

The COVID-19 vaccines followed the same process all vaccines do and showed no major safety concerns in trials. Each vaccine showed about 95% efficacy at preventing mild and serious symptoms of COVID-19.



### Seek Professional Support

Seek help right away if you have trouble coping, feel overwhelmed, are using drugs or alcohol more frequently, or have suicidal thoughts.



# El Cuidado de su Salud Mental Después de COVID-19



hispanicfederation

El COVID-19 ha afectado la salud mental de nuestra comunidad al hacer que se sientan aislados y solos, lo que aumenta aún más el estrés y la ansiedad. Comprender nuestras preocupaciones comunes y cómo lidiar con ellas puede ayudarnos a deshacernos este estigma y cuidar mejor de nosotros mismos y de los demás.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

## Preocupaciones Comunes

## ¿Qué puedo hacer?

### "¿Qué Pasa Si Yo / Un Ser Querido Muere"

Debido a las pérdidas sufridas durante la pandemia, es normal tener miedo de perder a un ser querido y experimentar ansiedad por separación. Cuando la preocupación Interfiere con sus tareas diarias, puede ser útil hablar con un profesional



### Manténgase Conectado

Manténgase conectado con aquellos que le importan. Platique afuera con un vecino o únase a reuniones en línea para mantenerse en contacto. Séa compasivo consigo mismo y con los demás.



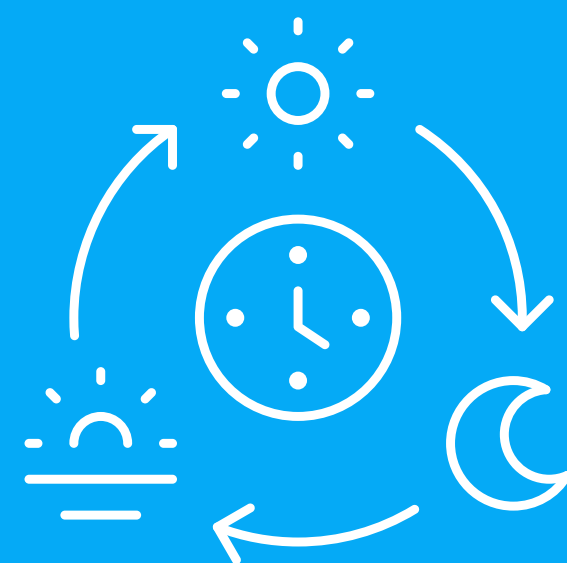
### "Nunca Volveré a Ser Quién/Cómo Era"

La ansiedad y la depresión pueden hacer que se sienta estancado y experimente una sensación de pérdida de usted mismo. La consejería puede ayudarlo a aprender cómo responder a estas emociones de maneras más útiles.



### Mantenga Rutinas

Tenga una rutina diaria y tómese un tiempo para comer, hacer ejercicio, descansar y hacer las cosas que disfruta. Manténgase informado, pero apague las noticias si se vuelven abrumadoras.



### "Aislarme Me Mantendrá Seguro/a"

Aunque se recomienda mantener la distancia de seguridad para mantenerse a salvo, aislarse afecta la salud mental, empeora la depresión, la ansiedad, el estado de ánimo, la salud física y aumenta el riesgo de muerte prematura".



### Haga Actividades Saludables

Salga y dé un paseo si puede, o simplemente siéntese afuera y sienta la luz del sol en su rostro. Evite el uso de alcohol u otras drogas como mecanismo de afrontamiento.



### "La Vacuna No Es Segura"

Las vacunas COVID-19 siguieron el mismo proceso que todas las vacunas y no mostraron mayores problemas de seguridad en los ensayos. Cada vacuna mostró una eficacia de alrededor del 95% en la prevención de síntomas leves y graves de COVID-19.



### Busque Apoyo Profesional

Busque ayuda de inmediato si tiene problemas para sobrellevar la situación, se siente abrumado, consume drogas o alcohol con más frecuencia o tiene pensamientos suicidas.





# Caring For Your Mental Health Post COVID-19



COVID-19 has taken a toll on our community's mental health by making them feel isolated and lonely, further increasing stress and anxiety. Understanding the common worries can help us build more empathy, address the stigma surrounding COVID and better support them

Source: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)

## Common Worries

## What Can I Do?

### "What If I/ a loved one dies "

Due to many losses experienced during the pandemic, It is normal to fear losing a loved one and experience separation anxiety. When the worry Interfere with your everyday tasks, It may be helpful to speak with a professional



### Validate their feelings/ experince

Recognizing that someone's feelings and thoughts make sense, can show people that we are listening without judgment, and can help strong relationships



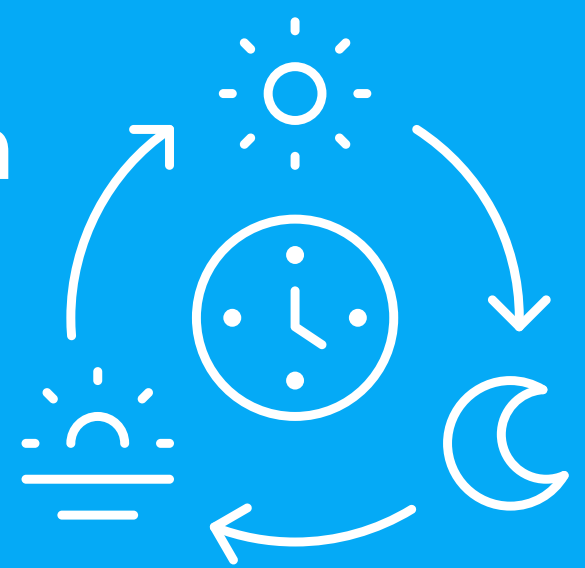
### "I'll never get back to who/ how I was"

Anxiety and depression can make you feel stuck and experience a sense of losing yourself. Counseling can learn how to respond to these emotions in more helpful ways



### Practice grounding techniques with them

Practicing grounding techniques and staying present helps a person self-sooth, step away from negative thoughts and tap into reality to make more rational decisions



### "Isolating myself will keep me safe"

Althought keeping a safe distance is recommended to stay safe, Isolating yourself Impacts your mental health, worsening depression, anxiety, mood, physical health and increases risk of early death"



### Create opportunities for connection

Develop hybrid programing to be inclusive of all comfortability levels. Showing real Interest and being persistent go a long way



### "The Vaccine Isn't Safe"

The COVID-19 vaccines followed the same process all vaccines do and showed no major safety concerns in trials. Each vaccine showed about 95% efficacy at preventing mild and serious symptoms of COVID-19.



### Seek additional support If needed

Recognize the signs: refer a client for additional support If you notice they have trouble coping, feel overwhelmed, are using drugs or alcohol more frequently, or have suicidal thoughts.



# El Cuidado de su Salud Mental Después de COVID-19



El COVID-19 ha afectado la salud mental de nuestra comunidad al hacer que se sientan aislados y solos, lo que aumenta aún más el estrés y la ansiedad. Comprender las preocupaciones comunes puede ayudarnos a generar más empatía, abordar el estigma que rodea al COVID y brindarles un mejor apoyo.

*Fuente: Centers for Disease Control and Prevention (cdc.gov)*

## Preocupaciones Comunes

## ¿Qué puedo hacer?

### "¿Qué Pasa Si Yo / Un Ser Querido Muere"

Debido a las pérdidas sufridas durante la pandemia, es normal tener miedo de perder a un ser querido y experimentar ansiedad por separación. Cuando la preocupación Interfiere con sus tareas diarias, puede ser útil hablar con un profesional



### Validar sus Sentimientos/ Experiencia

Reconocer que los sentimientos y pensamientos de alguien tienen sentido, puede mostrarles a las personas que estamos escuchando sin juzgar y puede ayudar a fortalecer las relaciones.



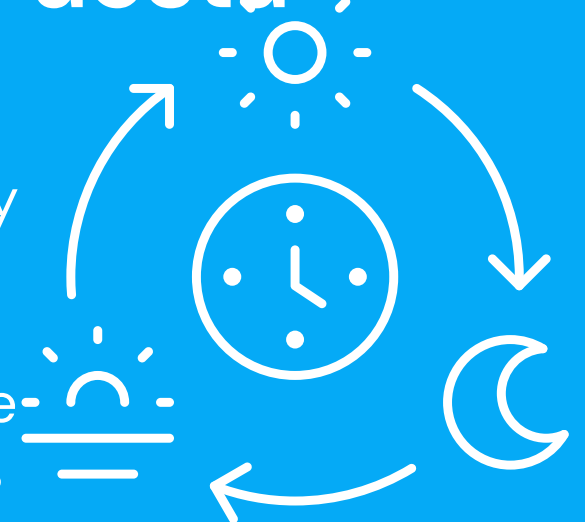
### "Nunca Volveré a Ser Quién/Cómo Era"

La ansiedad y la depresión pueden hacer que se sienta estancado y experimente una sensación de pérdida de usted mismo. La consejería puede ayudarle a aprender cómo responder a estas emociones de maneras más útiles.



### Practica Técnicas de Puesta a Tierra con Ellos.

Practicar técnicas de puesta a tierra y permanecer presente ayuda a una persona a calmarse, alejarse de los pensamientos negativos y conectarse con la realidad para tomar decisiones más racionales.



### "Aislarme Me Mantendrá Seguro/a"

Aunque se recomienda mantener la distancia de seguridad para mantenerse a salvo, aislarse afecta la salud mental, empeora la depresión, la ansiedad, el estado de ánimo, la salud física y aumenta el riesgo de muerte prematura".



### Construya Oportunidades de Conexión

Desarrollar una programación híbrida para incluir todos los niveles de comodidad. Mostrar interés real y ser persistente es muy útil



### "La Vacuna No Es Segura"

Las vacunas COVID-19 siguieron el mismo proceso que todas las vacunas y no mostraron mayores problemas de seguridad en los ensayos. Cada vacuna mostró una eficacia de alrededor del 95% en la prevención de síntomas leves y graves de COVID-19.



### Busque Apoyo Adicional Si Es Necesario

Reconozca las señales: refiera a un cliente para recibir apoyo adicional si nota que tiene problemas para sobrellevar la situación, se siente abrumado, consume drogas o alcohol con más frecuencia o tiene pensamientos suicidas.

