

Anxiety and Stress

With all the information bombarding us in relation to COVID-19, it's hard not to feel overwhelmed. On top of the constant fear of what is going on in the world around us, the kids are home, you may or may not be out of work, news is constantly changing, and you may fear for the health and wellness of those around you. How can we best manage everything going on?

Stay well informed

There is a very large amount of information going around relation to COVID-19. Some information is well-founded, while some is not. The best thing to do is obtain information *yourself* from reliable sources. These sources include the Centers for Disease Control (CDC), The World Health Organization (WHO), and any state or local resources. Information is constantly being updated. We are currently working on methods for you to have a means to communicate with nurses for any questions.

**"Do what you can, with what
you've got, where you are"**

-Theodore Roosevelt



Managing Anxiety and Stress



COVID 19- What we're not talking about

Gadsden I.S.D. Nursing Department

Lidia Silva, RN, BSN



Remain Calm

Learn to replace “bad thoughts” with “good thoughts.” How do we do this? Replace, “What if I get COVID-19?” with “I am following the CDCs recommendations, washing my hands, social distancing, following stay at home orders, I will be okay.”

Do Your Part

Be a team player. Although it may seem “extreme” do your part and obey orders. Stay at home means stay at home. Although you may not be in danger, those around you might be. Don’t hoard supplies, only get what you need. Together, we can overcome this.

Find Help

Feeling depressed or anxious? Do you feel like hurting yourself, your kids, or others around you? You don’t have to do this alone, there’s help. Speak with a counselor today.

National Suicide Prevention Hotline:

1-800-273-8255

New Mexico Crisis and Access Line:

1-855-662-7474

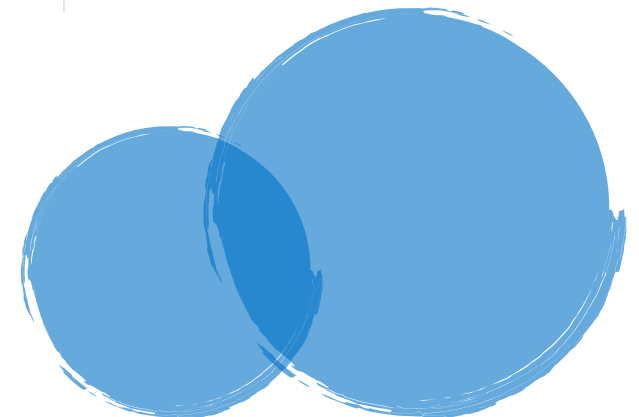
Peer-Peer Warmline (Call 3:30pm-11:30pm)

1-855-466-7100 (Text 6:00pm-11:00pm)

How to cope

Don’t overload yourself with information. Give yourself the time to “disconnect” on a daily basis. This means staying off of social media, not watching the news or listening to news radio. This may be for 20 minutes a day, or two hours a day. Find a method that works best for you.

Find effective coping skills. For you, this might mean listening to music, drawing, coloring, engaging in physical activity, reading, prayer, or meditation. Let's face it, life is tough and we're busy, but try to give yourself a break during the day to unwind and not think about what is going on around you.



La Ansiedad y el Estrés

Con toda la información que nos bombardea en relación con COVID-19, es difícil no sentirse arumbado. Además del miedo a lo que está sucediendo en el mundo que nos rodea, los niños están en casa, usted puede estar con o sin trabajo, las noticias cambian constantemente y puede temer por la salud y el bienestar de quienes los rodean. ¿Cómo podemos lidiar mejor todo lo que sucede?

Mantente Bien Informado

Existe una gran cantidad de información relacionada con COVID-19. Parte de la información está bien fundada, mientras que otra no. Lo mejor que puede hacer es obtener información usted mismo de fuentes confiables. Estas fuentes incluyen Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), La Organización Mundial de la Salud (OMS), o cualquier recurso estatal o local. La información se actualiza constantemente. Estamos trabajando en métodos para que usted tenga un medio para comunicarse con las enfermeras para cualquier pregunta.

“Haz lo que puedas, con lo que tienes, dónde estás”

-Theodore Roosevelt



Manejando la Ansiedad y el Estrés



COVID 19- Lo que no estamos hablando

Gadsden I.S.D. Departamento de Enfermería

Lidia Silva, RN, BSN



Mantén la Calma

Aprenda a reemplazar “malos pensamientos” por “buenos pensamientos.” ¿Cómo hacemos esto? Reemplace, “¿Qué pasa si obtengo COVID-19?” con “Estoy siguiendo las recomendaciones de los CDC, lavándome las manos, siguiendo las órdenes de permanecer en casa, estaré bien.”

Haga Su Parte

Aunque le parezca “extremo,” haga su parte y obedezca las órdenes. Quedarse en casa significa quedarse en casa. Aunque es posible que no esté en peligro, los que lo rodean pueden estarlo. Juntos, podemos superar esto.

Busque Ayuda

¿Se siente deprimido o ansioso? ¿Tiene ganas de lastimarse a si mismo, sus hijos, otras personas? No tienes que hacer esto solo, hay ayuda. Habla con un consejero hoy.

Nacional de Prevención del Suicidio:

1-888-628-9454

New Mexico Crisis and Access Line:

1-855-662-7474

Peer-Peer Warmline (Llama 3:30pm-11:30pm)

1-855-466-7100 (Texto 6:00pm-11:00pm)

Como Lidar

No se sobrecargue con información. Dese tiempo para “desconectarse” a diario. Esto significa mantenerse alejado de las redes sociales y no mirar o escuchar las noticias. Esto puede ser por 20 minutos al día, o dos horas al día. Encuentre un método que funcione mejor para usted.

Encuentra habilidades de afrontamiento efectivas. Para usted, esto puede significar escuchar música, dibujar, colorear, participar en actividades físicas, leer, orar/rezar, o meditar. La vida es dura y estamos ocupados, pero trate de darse un descanso durante el día para relajarse y no pensar en lo que sucede a su alrededor.

