La pandemia del coronavirus puede resultar estresante para todos. El temor y la ansiedad con respecto a la nueva enfermedad y el regreso a la escuela puede resultar abrumador y generar emociones fuertes tanto en adultos como en niños.

El estrés durante una pandemia puede en ciertos casos incluir reacciones como:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende.
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.
- Dificultades para dormir o concentrarse.
- Agravamiento de problemas de salud crónicos y de salud emocional.
- Mayor consumo de tabaco y/o alcohol y otras sustancias.

La manera en la que responde ante el estrés durante COVID-19 y durante estos momentos sin precedentes, puede depender del apoyo social de familiares y amigos, su situación financiera, su salud física y emocional, la comunidad en la que vive y muchos otros factores. Los cambios que pueden suceder debido a la pandemia y la manera en que está enfrentando la propagación del virus pueden afectarlo a usted y otros a su alrededor.

Cuidar de familiares y amigos puede ser liberador del estrés, pero hay que mantener un equilibrio y no debe olvidarse de cuidar de usted mismo. Brindar apoyo social, puede contribuir a fortalecer su comunidad. En tiempos en que tenemos que practicar distanciamiento social, se pueden seguir manteniendo contactos sociales y cuidar de la salud mental. Llamadas telefónicas, videoconferencias, ir al parque pueden ayudarle a usted y a sus seres queridos a sentirse socialmente conectados, menos solos o aislados.

Para sobrellevar el estrés, lo primero que debería tener en cuenta es preguntarse: cuales son las cosas que usted puede cambiar y por lo tanto tomar decisiones al respecto y cuáles son esas cosas que usted no puede cambiar y por lo tanto no puede hacer nada al respecto.

Una de las cosas que usted puede controlar es el estar bien informado acerca de todo lo que está pasando relacionado con el COVID-19 y tomar todas las precauciones necesarias para prevenir la propagación del virus. Tenga un plan en caso de que usted o algún miembro de la familia se llegue a enfermar. Tome descansos, coma saludablemente, haga ejercicio, duerma bien, evite alcohol y el uso de drogas. Comuníquese con sus amigos, familiares. Contacte organizaciones de fe.

Las enfermedades de salud mental como depresión, ansiedad, trastorno bipolar o esquizofrenia afectan la manera de pensar, sentir y comportarse de una persona de manera tal que influye sobre su capacidad para relacionarse y desempeñarse a diario. Estas enfermedades pueden ser de corto o largo plazo. Las personas con problemas de salud mental preexistentes deben continuar con el tratamiento durante la pandemia. Si cree que tiene nuevos síntomas o se agravaron sus síntomas, llame a su médico.

- Para encontrar más recursos para mejorar la salud emocional visite:
  - Your Life Iowa- servicio 24 horas 7 días a la semana puede mandar un texto al (855) 895-8398 o visite https://yourlifeiowa.org/
  - Please Pass the Love: recursos para jóvenes y familias https://www.pleasepassthelove.org/covid-19-resources