



Reconocer y reducir la ansiedad en momentos de crisis

Usted podría estar preocupado por las noticias de un caso de Ébola en Estados Unidos. Cosas como estas pueden causar estrés y ansiedad. Pero es normal estar preocupado. Primero, asegúrese de recibir noticias de fuentes de confianza. Esto le ayudará a saber realmente si está en riesgo. Y le ayudará a averiguar que está haciendo la comunidad para protegerle.

¿Cuáles son las reacciones comunes?

Noticias como esta pueden causar muchas reacciones. Estas pueden ser físicas o emocionales. Es posible que se sienta molesto y confundido. Se podría sentir triste o incluso culpable. Algunas veces esos sentimientos no desaparecen después de algunas semanas. O pueden parecer empeorar. Es entonces que podría ser el momento de buscar ayuda. Estas son algunas señales que debe observar:

- Sentirse tenso y nervioso
- Estar cansado todo el tiempo
- Dificultad para dormir
- Llorar todo el tiempo
- Querer estar a solas
- Consumo excesivo de alcohol y/o drogas
- Dificultad para concentrarse

¿Qué debe hacer?

Hay pasos simples que puede tomar. Tómese el tiempo necesario para comprender cómo se siente. Piense en la causa. Reconozca cómo se sienten sus familiares y amigos. Y averigüe si ellos podrían estar sintiendo lo mismo. Busque asesoría. Hable con alguien capacitado para reconocer las señales de la ansiedad.

Hablar a los niños

Ponga especial atención a las necesidades de los niños. Hable con ellos con calma sobre sus temores. Los niños reciben mejor la información en "pequeños trozos". Estos "pequeños trozos" deben de ser verdaderos. Hágalos saber que hay adultos que los protegerán si ellos sienten miedo. O dígalos que pueden hacer preguntas.

Cuándo buscar ayuda profesional

Debe obtener ayuda enseguida de un profesional capacitado si usted o sus seres queridos experimentan alguno de estos problemas:

- No poder regresar a una rutina normal
- Sentirse desamparados
- Tener pensamientos de lastimarse a uno mismo o a otros
- Exceso en el consumo de alcohol y/o drogas

Este documento es solo para su información. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una visita a un proveedor de salud. Magellan Health Services no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.