



Mental Health America of Franklin County

2323 W. Fifth Ave. Suite 160, Columbus, OH 43204

Telephone: (614) 221-1441 Fax: (614) 221-1491

info@mhafc.org

www.mhafc.org

CÓMO ENFRENTAR EL ESTRÉS DE LA GUERRA

La guerra con Irak y la amenaza de ataques terroristas en el país, están generando en los estadounidenses diferentes grados de estrés. Cuando el estrés se presenta durante un tiempo prolongado, puede resquebrajar la salud mental y física. El estrés en una persona hace que le sea cada vez más difícil poder cumplir con sus tareas diarias y la pone en riesgo frente a numerosos problemas de salud, tales como tensión arterial alta.

Si usted ha estado soportando demasiado estrés últimamente, es posible que pueda manejarlo y hasta darle una nueva dirección hacia formas positivas que lo ayuden a superar los desafiantes días que se avecinan.

A continuación se presentan algunas señales de advertencia debido a *sobrecarga por estrés*:

- cansancio persistente
- incapacidad de concentración
- momentos de cólera – que se descargan con la familia y con los amigos
- cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- aumento en el uso de alcohol, tabaco o drogas
- dolores de cabeza por tensión repetidos, dolores en la parte inferior de la espalda, problemas estomacales u otras dolencias físicas
- estados prolongados de depresión, ansiedad o desolación.

Estos son los pasos que usted puede seguir para escapar del estrés:

- **Manténgase en contacto.** Usted no está solo frente a esto, por eso no se aparte. Hable sobre su estrés y sus temores con su familia, con sus amigos, vecinos y compañeros de trabajo. Puede ser que ellos también estén experimentando algo similar. Quizás ellos puedan compartir con usted algún aspecto que le sirva de ayuda.

Otras fuentes de apoyo pueden ser su lugar de culto o el programa de asistencia social de su empresa, que puede brindarle gratuitamente las primeras consultas de salud mental. Los dependientes de personal militar deberían averiguar qué clase de asistencia se presta a través de los servicios para la familia de sus dependencias.

- **Póngase en forma.** Reduzca el estrés desarrollando una rutina regular de ejercicios. Haga la prueba de caminar alrededor de la manzana cada atardecer, jugar al tenis, trabajar en el jardín o tan sólo hacer ejercicios de estiramiento en su sala de estar.
- **Evite las drogas y el alcohol.** De la misma manera que el estrés, le roban energía y nublan la forma en que usted percibe las personas y las cosas.
- **Dedique parte de su tiempo a una actividad relajante.** Trate de reducir el tiempo que dedica a preocuparse por las cosas que no puede controlar. Una buena manera de lograrlo es disminuir o eliminar aquellas actividades que pueden causarle estrés. Por ejemplo, dedique menos tiempo a las noticias y más tiempo a relajarse. Vea una película, únase a un club, llame a un amigo, vaya de pesca, asista a un concierto o juegue con el perro. Haga un programa para hacer aquellas cosas que siente que lo relajan.

- **Retenga algo de control.** Usted no puede controlar la guerra o los acontecimientos asociados con ella que ocurren en su país, pero sí puede ejercer control sobre algunas cosas. Mantenga su rutina tanto como sea posible. Haga la prueba de escribir una carta a un amigo o pariente que se encuentre en el extranjero. Asista a una reunión sobre preparación para servir en la comunidad. Envíe una donación a un fondo de ayuda. Ofrezcarse como voluntario. Existen muchas organizaciones que podrían beneficiarse con su ayuda.
- **Tome precauciones razonables.** Haga un plan de comunicaciones de emergencia con su familia y amigos. Preséntese de nuevo a los vecinos e intercambie con ellos sus números de teléfono/celulares. Manténgase informado sobre los acontecimientos recientes, pero no se obsesione con la cobertura de las noticias de la inminencia de guerra.
- **Sea optimista con respecto a los desafíos venideros.** Trate de mantener un enfoque positivo. Recuerde que nuestra nación ha superado otros tiempos difíciles. Permanezca en contacto con su parte espiritual, si esto le proporciona sosiego.
- **Consiga ayuda profesional** si es que usted siente que su problema es más serio y tiene pensamientos de suicidio, desolación o cólera intensa. Esto podría ser especialmente importante para aquéllos que viven en estados de depresión, problemas de abuso de sustancias, ansiedad o desórdenes de estrés post-traumáticos. La asociación de salud mental de su zona puede ayudarle a encontrar a un trabajador social, psicólogo o psiquiatra en su comunidad.

America de Salud Mental (MHA) cuenta con varios recursos disponibles para ayudarle a usted y a sus hijos a enfrentar el estrés y otros temas. Para mayor información, póngase en contacto con la America de Salud Mental de su localidad, o visite la NMHA www.mentalhealthamerica.net también puede comunicarse con nuestra línea telefónica de llamada gratuita al 800-969-6642.

Mental Health America of Franklin County is a private, not-for-profit organization, established in 1956. We help people navigate the mental health system. We are dedicated to promoting mental health in Franklin County through advocacy, education, and support services. Our programs include: information and referral to community mental health and alcohol/drug services; free support groups for people with mental illness and their families; an Ombudsman program that assists clients in navigating the mental health and alcohol/drug system; mental health screenings in English and Spanish; Pro Bono Counseling Program where underinsured and uninsured individuals can receive free counseling; community and professional mental health education including Get Connected; maternal mental health support and advocacy (POEM); and a quarterly newsletter featuring legislative updates and new happenings at MHAFC. We receive funding from the Franklin County ADAMH Board, United Way of Central Ohio, individuals, foundations, and corporations. To become a member or find out more information, please visit us online at www.mhafc.org.