



Coronavirus & Your Mental Health



Coronavirus and COVID-19 is all we hear about this week. Nearly half to most of Houstonians have started to work from home, many of us “stock piled” on groceries and home supplies, and/or have reduced our social time with family and friends significantly.

The fear and anxiety of this invisible virus is very real for many of us. It should be taken seriously, it has infected over 200,000 persons around the world and slowed down economies almost to a complete stop.

Do you find yourself losing sleep thinking about COVID-19? Or buying out an entire store supply of Purell hand sanitizer? At what point does this anxiety and fear become more harmful than the actual virus itself?

Health precautions are essential in a time like this, but taking care of our mental health and well-being is just as important.

Counselors recommend a plan to manage the anxiety and fear produced by this virus as follows:

- Learn the facts about COVID – 19
- Identify where your anxiety is coming from
- Avoid blaming or shaming others (we’re all in it together)
- Don’t be afraid to ask for help, Identify your resources
- Social distance is recommended but stay in touch with one another (connect via social media)
- Be kind to yourself and to others (self-care and self-compassion)

For more information on managing your anxiety on COVID-19, please visit

www.mamhouston.org/mentalhealth



Coronavirus y Su Salud Mental



Coronavirus y el COVID-19 es todo lo que hemos escuchado esta semana. Más de la mitad de los habitantes de Houston han comenzado a trabajar desde casa, muchos de nosotros "acumulamos" comestibles y suministros para el hogar y/o hemos reducido significativamente nuestro tiempo de compartir con familiares y amigos. El miedo y la ansiedad de este virus invisible es real para muchos de nosotros. Esta situación debe ser tomada en serio, ha infectado a más de 200,000 personas en todo el mundo y ha desacelerado la economía hasta casi detenerse por completo.

¿Te encuentras perdiendo el sueño pensando en el COVID-19?

¿O comprando todos los desinfectantes para manos Purell disponibles en la tienda?

¿En qué punto la ansiedad y el miedo se vuelven más dañinos que el virus mismo?

Las precauciones para cuidar de nuestra salud física son esenciales en un momento como este. Pero cuidar nuestra salud mental y nuestro bienestar es igual de importante.

Los consejeros recomiendan el siguiente plan para manejar la ansiedad y el miedo producidos por este virus:

- Conoce los hechos sobre COVID - 19
- Identifica de dónde proviene su ansiedad
- Evita culpar o avergonzar a otros (todos estamos juntos en esto)
- No tengas miedo de pedir ayuda, identifica tus recursos
- Se recomienda la distancia social, pero manténte en contacto con otros (conéctate a través de las redes sociales)

Para más información sobre cómo controlar la ansiedad producida por el COVID-19, visita
www.mamhouston.org/mentalhealth