



Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks

What You Should Know

When you hear, read, or watch news about an outbreak of an infectious disease such as Ebola, you may feel anxious and show signs of stress—even when the outbreak affects people far from where you live and you are at low or no risk of getting sick. These signs of stress are normal, and may be more likely or pronounced in people with loved ones in parts of the world affected by the outbreak. In the wake of an infectious disease outbreak, monitor your own physical and mental health. Know the signs of stress in yourself and your loved ones. Know how to relieve stress, and know when to get help.

Know the Signs of Stress

What follows are behavioral, physical, emotional, and cognitive responses that are all common signs of anxiety and stress. You may notice some of them after you learn about an infectious disease outbreak.

YOUR BEHAVIOR:

- An increase or decrease in your energy and activity levels
- An increase in your alcohol, tobacco use, or use of illegal drugs
- An increase in irritability, with outbursts of anger and frequent arguing
- Having trouble relaxing or sleeping
- Crying frequently
- Worrying excessively
- Wanting to be alone most of the time
- Blaming other people for everything
- Having difficulty communicating or listening
- Having difficulty giving or accepting help
- Inability to feel pleasure or have fun

Know When To Get Help

You may experience serious distress when you hear about an infectious disease outbreak, even if you are at little or no risk of getting sick. If you or someone you know shows signs of stress (see list at left) for several days or weeks, get help by accessing one of the resources at the end of this tip sheet. Contact the National Suicide Prevention Lifeline right away if you or someone you know threatens to hurt or kill him- or herself or someone else, or talks or writes about death, dying, or suicide.



Know How To Relieve Stress

You can manage and alleviate your stress by taking time to take care of yourself.

KEEP THINGS IN PERSPECTIVE:

Set limits on how much time you spend reading or watching news about the outbreak. You will want to stay up to date on news of the outbreak, particularly if you have loved ones in places where many people have gotten sick. But make sure to take time away from the news to focus on things in your life that are going well and that you can control.

GET THE FACTS:

Find people and resources you can depend on for accurate health information. Learn from them about the outbreak and how you can protect yourself against illness, if you are at risk. You may turn to your family doctor, a state or local health department, U.S. government agencies, or an international organization. Check out the sidebar on the next page for links to good sources of information about infectious disease outbreaks.

KEEP YOURSELF HEALTHY:

- Eat healthy foods, and drink water.
- Avoid excessive amounts of caffeine and alcohol.
- Do not use tobacco or illegal drugs.
- Get enough sleep and rest.
- Get physical exercise.

YOUR BODY:

- Having stomachaches or diarrhea
- Having headaches and other pains
- Losing your appetite or eating too much
- Sweating or having chills
- Getting tremors or muscle twitches
- Being easily startled

YOUR EMOTIONS:

- Being anxious or fearful
- Feeling depressed
- Feeling guilty
- Feeling angry
- Feeling heroic, euphoric, or invulnerable
- Not caring about anything
- Feeling overwhelmed by sadness

YOUR THINKING:

- Having trouble remembering things
- Feeling confused
- Having trouble thinking clearly and concentrating
- Having difficulty making decisions

USE PRACTICAL WAYS TO RELAX:

- Relax your body often by doing things that work for you—take deep breaths, stretch, meditate, wash your face and hands, or engage in pleasurable hobbies.
- Pace yourself between stressful activities, and do a fun thing after a hard task.
- Use time off to relax—eat a good meal, read, listen to music, take a bath, or talk to family.
- Talk about your feelings to loved ones and friends often.



Take care of your physical health to help lower your stress. Take a break to focus on positive parts of your life, like connections with loved ones.

PAY ATTENTION TO YOUR BODY, FEELINGS, AND SPIRIT:

- Recognize and heed early warning signs of stress.
- Recognize how your own past experiences affect your way of thinking and feeling about this event, and think of how you handled your thoughts, emotions, and behavior around past events.
- Know that feeling stressed, depressed, guilty, or angry is common after an event like an infectious disease outbreak, even when it does not directly threaten you.
- Connect with others who may be experiencing stress about the outbreak. Talk about your feelings about the outbreak, share reliable health information, and enjoy conversation unrelated to the outbreak, to remind yourself of the many important and positive things in your lives.
- Take time to renew your spirit through meditation, prayer, or helping others in need.

Sources for Credible Outbreak-Related Health Information

Centers for Disease Control and Prevention

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
<https://www.cdc.gov>

World Health Organization

Regional Office for the Americas of the World Health Organization
525 23rd Street, NW
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/en>

Helpful Resources

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
(SAMHSA)

5600 Fishers Lane

Rockville, MD 20857

Toll-Free: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

Email: info@samhsa.hhs.gov

SAMHSA Store: https://store.samhsa.gov

SAMHSA Hotlines

SAMHSA's Disaster Distress Helpline

Toll-Free: 1-800-985-5990 (English and español)

SMS: Text TalkWithUs to 66746

SMS (español): "Hablamos" al 66746

TTY: 1-800-846-8517

Website in English: https://

www.disasterdistress.samhsa.gov

Website in Spanish: https://www.samhsa.gov/find-help/

disaster-distress-helpline/espanol

SAMHSA's National Helpline

Toll-Free: 1-800-662-HELP (24/7/365 Treatment Referral

Information Service in English and español)

Website: https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

National Suicide Prevention Lifeline

Toll-Free: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Toll-Free (español): 1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Website in English: https://

www.suicidepreventionlifeline.org

Website in Spanish: https://

suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol

Treatment Locator

Behavioral Health Treatment Services Locator

Website: https://findtreatment.samhsa.gov/locator/home

SAMHSA Disaster Technical Assistance Center

Toll-Free: 1-800-308-3515

Email: DTAC@samhsa.hhs.gov

Website: https://www.samhsa.gov/dtac

**Note: Inclusion of a resource in this fact sheet does not imply endorsement by the Center for Mental Health Services, the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, or the U.S. Department of Health and Human Services.*



Cómo lidiar con el estrés durante un brote de una enfermedad contagiosa

Lo que usted debe saber

Al escuchar, leer o ver noticias sobre un brote de una enfermedad contagiosa o infecciosa, como el ébola, es posible que usted sienta ansiedad y tenga señales de estrés. Esto puede pasar incluso si vive lejos de donde ocurre el brote y tiene poco o ningún riesgo de enfermarse. Estas señales de estrés son normales. Incluso, es más probable que las personas que tienen a seres queridos en la zona afectada por el brote muestren señales de ansiedad o tengan señales más pronunciadas. Si hay un brote de una enfermedad contagiosa, vigile su propia salud física y mental. Conozca las señales de estrés tanto en usted como en sus seres queridos. Sepa cómo controlar el estrés y cuándo pedir ayuda.

CONOZCA LAS SEÑALES DE ESTRÉS

A continuación encontrará una lista de reacciones que son señales comunes de ansiedad y estrés. Estas reacciones pueden ser físicas, emocionales, cognitivas o relacionadas con la conducta. Es posible que note alguna de estas señales al enterarse de algún brote de una enfermedad contagiosa.

Sepa cuándo buscar ayuda

Es posible que sienta mucha angustia al enterarse de un brote de alguna enfermedad contagiosa, incluso si tiene poco o ningún riesgo de enfermarse. Si usted o alguien que usted conoce muestra señales de estrés (vea la lista a continuación) durante varios días o semanas, busque ayuda a través de uno de los recursos al final de esta hoja de consejos. Póngase en contacto con la Red Nacional de Prevención del Suicidio de inmediato si usted o alguien que usted conoce amenaza con lastimar o matarse a sí mismo o a otra persona, o habla o escribe sobre la muerte, morir o el suicidio.

CAMBIOS EN SU CONDUCTA:

- Aumento o disminución en sus niveles de energía y de actividad
- Mayor consumo de alcohol, tabaco o drogas ilegales
- Mayor irritabilidad, con arrebatos de enojo y discusiones frecuentes
- Problemas para relajarse o dormir
- Llanto frecuente
- Preocupación excesiva
- Deseo de estar solo la mayor parte del tiempo



- Echarle la culpa a otros por todo
- Dificultad para comunicarse o escuchar
- Dificultad para dar o aceptar ayuda
- Incapacidad de sentir placer o divertirse

CAMBIOS EN SU CUERPO:

- Dolor de estómago o diarrea
- Dolores de cabeza u otras molestias
- Pérdida o aumento de apetito
- Sudoración o escalofríos
- Temblores o contracciones musculares
- Sobresaltarse fácilmente

CAMBIOS EN SUS EMOCIONES:

- Ansiedad o temor
- Depresión
- Sentimientos de culpa
- Sentirse enfadado
- Sentirse heroico, eufórico o invulnerable
- Falta de interés en las cosas
- Sentirse abrumado por la tristeza

CAMBIOS EN SUS PENSAMIENTOS:

- Dificultad para acordarse de cosas
- Sentirse confundido
- Problemas para pensar con claridad y concentración
- Dificultad para tomar decisiones

Sepa cómo controlar el estrés

Usted puede controlar y reducir su estrés al darse el tiempo para cuidarse a sí mismo.

MANTENGA LA PERSPECTIVA:

Ponga límites de cuánto tiempo dedica a leer o ver noticias sobre el brote. Seguramente usted querrá estar al día con las noticias sobre el brote, especialmente si tiene seres queridos en lugares donde muchas personas se han enfermado, pero es importante también alejarse de las noticias por un rato para centrarse en las cosas en su vida que le están yendo bien y que usted puede controlar.

INFÓRMESE SOBRE LA ENFERMEDAD:

Encuentre personas y recursos que le puedan dar información confiable de salud. Infórmese con ellos sobre el brote y lo que puede hacer para protegerse de la enfermedad, si es que corre riesgo. Puede pedir información a su médico de cabecera, a un departamento de salud local o estatal, a agencias del gobierno de los Estados Unidos o a una organización internacional. Mire la barra lateral de la siguiente página para obtener enlaces a buenas fuentes de información sobre los brotes de enfermedades contagiosas.

MANTÉNGASE SANO:

- Coma alimentos saludables y beba agua.
- Evite consumir demasiada cafeína y alcohol.
- No consuma productos de tabaco o drogas ilegales.
- Duerma y descanse lo suficiente.
- Haga ejercicio.

BUSQUE MANERAS PRÁCTICAS PARA RELAJARSE:

- Haga cosas que usted sabe que le ayudan a relajarse, como respirar profundo, estirarse, meditar, lavarse la cara y las manos o entretenerse con pasatiempos que le agraden.
- Tómese un descanso entre actividades estresantes, y haga algo que le distraiga después de realizar alguna tarea difícil.
- Use el tiempo libre para relajarse: prepárese una buena comida, lea, escuche música, dese un baño o hable con un familiar.
- Hable a menudo sobre sus sentimientos con sus seres queridos y amigos.

PONGA ATENCIÓN A SU CUERPO, SUS SENTIMIENTOS Y SU ESPÍRITU:

- Reconozca y ponga atención a las señales de que usted está empezando a tener mucho estrés.
- Reconozca cómo sus experiencias pasadas afectan su manera de pensar y sentir acerca de esta situación, y piense cómo manejó sus pensamientos, emociones y comportamiento en los eventos pasados.

- Sepa que es común sentirse estresado, deprimido, culpable o enojado después de un acontecimiento como un brote de una enfermedad contagiosa, incluso cuando el brote no lo amenaza directamente.
- Póngase en contacto con otras personas que puedan estar sintiendo estrés por el brote. Hable acerca de sus sentimientos sobre el brote, comparta información de salud confiable y también disfrute de una conversación que no esté relacionada con el brote, para recordar las cosas importantes y positivas de la vida.
- Tómese tiempo para tener un momento espiritual a través de la meditación, la oración o el rezo, o ayudando a personas necesitadas.

Fuentes de información confiables sobre brotes de enfermedades contagiosas

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)
<http://www.cdc.gov/spanish/> (español) o
<http://www.cdc.gov> (inglés)

Organización Mundial de la Salud (World Health Organization)

Organización Panamericana de la Salud (PAHO, por sus siglas en inglés)

525 23rd Street, NW
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/es/> y
<http://www.paho.org/hq/index.php?lang=es> (español) o
<http://www.who.int/en> (inglés)



Para ayudar a reducir el estrés, ¡cuide su salud física! Tómese un descanso para pensar en las cosas positivas en su vida, como el amor y cariño de sus seres queridos.

Recursos útiles

Líneas de ayuda

Línea de ayuda gratuita de catástrofes (Disaster Distress Hotline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: 1-800-985-5990 (español e inglés)
Mensaje de texto (español): Envíe "Hablamos" al 66746
Mensaje de texto (inglés): Envíe "TalkWithUs" al 66746
Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): 1-800-846-8517

Sitio Web (español): <http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>
Sitio Web (inglés): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Línea de ayuda nacional (National Helpline) de SAMHSA

Teléfono gratuito: 1-800-662-4357 (1-800-662-HELP)
Servicio de información en español y en inglés para que lo refieran a tratamiento, abierto las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año
Sitio Web (inglés): <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline)

Teléfono gratuito (español): 1-888-628-9454
Teléfono gratuito (inglés): 1-800-273-8255 (1-800-273-TALK)
Teléfono para personas con dificultades auditivas (TTY): 1-800-799-4TTY (4889)
Sitio Web (español): <http://www.suicidepreventionlifeline.org/gethelp/spanish.aspx>
Sitio Web (inglés): <http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Localizador de centros de tratamiento

Localizador de centros de tratamiento de salud conductual de SAMHSA (SAMHSA Behavioral Health Treatment Services Locator)

Sitio Web (inglés): <http://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

Centro de asistencia técnica en desastres de SAMHSA (SAMHSA Disaster Technical Assistance Center)

Teléfono gratuito: 1-800-308-3515
Correo electrónico: DTAC@samhsa.hhs.gov
Sitio Web (inglés): <http://www.samhsa.gov/dtac>

Nota: La inclusión o mención de un recurso en esta hoja informativa no implica endoso alguno del Centro para Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) ni del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services).