

DETRÁS DE LAS LÍNEAS

Es normal sentir ansiedad e incertidumbre sobre la preocupación de salud que se ha diseminado en nuestra comunidad como lo es COVID-19, y estar molesto o ansioso por los cambios e interrupciones en la vida cotidiana.

Nuestra línea de crisis está operando como de costumbre, y buscar apoyo por teléfono es una gran manera de practicar el distanciamiento social

Si usted o un ser querido experimenta una crisis de salud mental,

- Hable a la línea de crisis del condado de Deschutes 541-322-7500 opción 9
- Hable a la línea Lifeline al 1-800-273-8255

Si tiene 55 años o más y se siente aislado o simplemente quiere tener una conversación amistosa,

- Llame a la línea de Senior Loneliness at 503-200-1633

Si tiene 21 años o menos y desea apoyo para cualquier problema, grande o pequeño,

- Llame a YouthLine al 1-877-968-8491 o
- Envíe un mensaje de texto a teen2teen al 839863

Cuidándose durante su crisis

Es importante manejar la ansiedad, lidiar con la incertidumbre y mantenerse basado en la verdad a medida que se desarrolla la situación. Estos son algunos consejos para tener cuidado durante este momento difícil::

- [Consejos de los CDC para la salud mental y el acercamiento durante COVID-19 \(incluye una sección para los padres sobre cómo apoyar a los niños\)](#)
- [Z](#)
- [Estrategias basadas en la ciencia para ayudar a lidiar con la ansiedad del coronavirus](#) Comuníquese con su(s) proveedor(es) de salud mental o llame a nuestras líneas para obtener apoyo adicional.

Encontrando información confiable

Tenga en cuenta que limitar la búsqueda de información puede ser beneficioso para su salud mental. Evite noticias sensacionales.

- Consulte fuentes de confianza para obtener la mejor información - recomendamos a nuestros compañeros::
 - www.healthoregon.org/coronavirus
 - [Centros del control de enfermedades.](#)

