



MONTEREY  
COUNTY  
BEHAVIORAL  
HEALTH

Avanzando Juntos  
Forward Together



## Helpful Tips on Managing Mental Health during the Coronavirus Outbreak

It is essential to take care of our mental health amidst the stress and anxiety that can arise with the outbreak of the coronavirus (COVID-19). The more you stress, the more vulnerable you can become to viruses as stress weakens your immune response. Practicing self-care to address symptoms of anxiety, depression, and maintaining our mental health is vital to ensure our physical health and wellness. Here we share some ideas to practice self-care, as well as a few resources:

- **Deep Breathing and Meditation:** Breathe in into your diaphragm and out slowly through your mouth. Do at least 5 breaths at a time. Practice meditation to reverse the stress response and support immune function.
- **Maintain Physical Activity:** Daily exercise can help promote feelings of well-being and boost your immunity. Lower your stress levels by maintaining simple daily movement. Try to find ways to walk around in open air or maintain your regular exercise routine to keep yourself moving and reduce stress.
- **Prioritize Good Sleep:** Well-rested folks have stronger immune systems to fend off viruses. Get at least 7-8 hours of natural, restful sleep.
- **Eat Well:** Eating healthier meals rich in fruits, vegetables, whole grains, and lean protein can help reduce symptoms of depression and anxiety as well as boost your immune system.
- **Be Mindful of Social Media Use:** While it is important to stay informed, being on our cell phones and computers can heighten anxiety and cause us to obsess over the news. Constantly checking the news can exacerbate symptoms of depression, PTSD and trauma. Try unplugging from the news and social media and use a mindfulness app (Headspace or Calm) instead to reduce stress and anxiety.
- **Wash your hands. Embrace the elbow bump:** Taking preventative actions can help reduce your risk and relieve anxiety. During an outbreak, proper hand-washing is your best defense against a virus. Wash for 20 seconds or more using soap and water. Or use hand sanitizers that contain at least 60% alcohol. Minimize touching your eyes, nose or mouth to reduce risk. In addition, you may want to minimize hugging and hand-shakes and embrace the elbow bump.



MONTEREY  
COUNTY  
BEHAVIORAL  
HEALTH

Avanzando Juntos  
Forward Together



## **Resources:**

**Monterey County Behavioral Health:** 1-888-258-6029

Provides counseling and assistance with Behavioral Health referrals. Answered 24/7 with after-hours calls answered by a clinician.

**Suicide Prevention Hotline:** 1-877-663-5433

Provides free and confidential emotional support to people in suicidal crisis or emotional distress. Available 24/7

**California Peer-Run Warm Line:** 1-855-845-7415

Peers with lived experience of mental health challenges provide emotional support and referrals to mental health resources. Call or chat online. Available 24/7.

**SAMHSA's Disaster Distress Line:** 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746 to connect with a trained crisis counselor.

And here are additional resources available through SAMHSA:

- [Tips for Survivors of a Disaster or Other Traumatic Event: Managing Stress](#)
- [Tips for Survivors of a Disaster or Traumatic Event: What to Expect in Your Personal, Family, Work, and Financial Life](#)
- [Tips for Talking With and Helping Children and Youth Cope After a Disaster or Traumatic Event: A Guide for Parents, Caregivers, and Teachers](#)
- [Tips for College Students: After a Disaster or Other Trauma](#)



MONTEREY  
COUNTY  
SALUD  
MENTAL

Avanzando Juntos  
Forward Together



## **Consejos sobre el manejo de la salud mental durante el brote de Coronavirus**

Es esencial cuidar nuestra salud mental en medio del estrés y la ansiedad que pueden surgir con el brote del coronavirus (COVID-19). Cuanto más te estreses, más vulnerable puedes ser a los virus ya que el estrés debilita tu respuesta inmune. Es vital practicar el cuidado personal para manejar los síntomas de ansiedad, depresión y mantener nuestra salud mental para nuestra salud física y bienestar. Aquí compartimos algunas ideas para practicar el cuidado personal, así como algunos recursos:

- **Respiración profunda y meditación:** Inhale por el diafragma y exhale lentamente por la boca. Haga al menos 5 respiraciones a la vez. Practique la meditación para disminuir estrés y apoyar la función inmune.
- **Mantenga la actividad física:** El ejercicio diario puede ayudar a promover sentimientos de bienestar y aumentar su inmunidad. Con ejercicios simples diariamente puede reducir sus niveles de estrés. Intente encontrar formas de caminar al aire libre o mantenga su rutina de ejercicio regular para mantenerse activo y reducir el estrés.
- **Mantenga buenos hábitos de dormir:** Las personas que descansan bien tienen sistemas inmunes más fuertes para defenderse de los virus. Obtenga al menos 7-8 horas de sueño natural y relajado.
- **Mantenga buenos hábitos de comer:** Comer comidas más saludables ricas en frutas, verduras, granos integrales y proteínas puede ayudar a reducir los síntomas de depresión y ansiedad, así como a fortalecer su sistema inmunológico.
- **Sea precavido en el uso de las redes sociales:** Si bien es importante mantenerse informado, estar en nuestros teléfonos celulares y computadoras puede aumentar la ansiedad y hacer que nos obsesionemos con las noticias. Revisar constantemente las noticias puede agravar los síntomas de depresión, TEPT y trauma. Intente desconectarse de las noticias y las redes sociales y use una aplicación de relajación o atención plena (Headspace o Calm) para reducir el estrés y la ansiedad.



MONTEREY  
COUNTY  
SALUD  
MENTAL

Avanzando Juntos  
Forward Together



- **Lave sus manos. Salude 'codo con codo':** Tomar medidas preventivas puede ayudar a reducir su riesgo de contagio y aliviar la ansiedad. Durante un brote, el lavado de manos adecuado es su mejor defensa contra un virus. Lave sus manos durante 20 segundos o más con agua y jabón. O use desinfectantes para manos que contengan al menos 60% de alcohol. Minimice tocarse los ojos, la nariz o la boca para reducir el riesgo. Además, es posible que desee minimizar los abrazos y los saludos de mano para saludarse 'codo con codo' con las demás personas.

### **Recursos:**

**Departamento de Salud Mental del Condado de Monterey:** 1-888-258-6029

Proveé consejería y asistencia con referencias de salud mental. Disponible 24 horas del día, los 7 días de la semana. Un terapeuta clínico atiende las llamadas fuera del horario de atención.

**Línea directa para la prevención del suicidio:** 1-877-663-5433

Brinda apoyo emocional gratuito y confidencial a personas en crisis de suicidio o angustia emocional. Disponible 24 horas al día.

**Línea de apoyo mental para California:** 1-855-845-7415

Personas con experiencia en sobrellevar dificultades de salud mental brindan apoyo emocional y referencias a recursos de salud mental. Llame por teléfono o chatee en línea por internet. Disponible las 24 horas.

**Línea de auxilio en casos de desastre de SAMHSA:** 1-800-985-5990

Llame o envíe un mensaje de texto con el mensaje 'Hablamos' al 66746 para conectarse con un consejero especializado en crisis.



MONTEREY  
COUNTY  
SALUD  
MENTAL

Avanzando Juntos  
Forward Together



Recursos adicionales disponibles a través de SAMHSA::

- [Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático: Manejo del estrés](#)
- [Consejos para sobrevivientes de un desastre u otro evento traumático: Que esperar para su vida personal, familiar, laboral y financiera](#)
- [Cómo hablar con los niños: Consejos para los cuidadores, padres y maestros durante un brote de una enfermedad contagiosa](#)
- [Consejos para estudiantes universitarios: Después de un desastre u otro tipo de trauma](#)