



# Responder a eventos estresantes: Adultos

Vivir **eventos estresantes** puede hacer que sentirse seguro sea más difícil, bajo control y alerta. Esto puede tener un impacto en su habilidad de seguir adelante, y es posible que continúe sintiendo emociones fuertes después. A continuación, algunos ejemplos de lo que podría experimentar:

- Estar conmocionado(a) o tener desconfianza; pasar un tiempo difícil entendiendo lo que pasó.
- Sentir ansiedad, estar asustado(a), triste y sin esperanza.
- Sentirse culpable (como sobreviviente), avergonzado(a) o aliviado(a) de que el evento estresante se haya terminado.
- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Efectos físicos secundarios como dolores de cabeza, mareos, temblores, dolores inexplicables de cuerpo y malestares.
- Cambios en los patrones de sueño y alimentación.

Recuerde que todos(as) respondemos de manera diferente al estrés.

## Lo que puede hacer

Es importante escuchar a su cuerpo y no ignorar los sentimientos y emociones que está experimentando. Puede parecer más fácil evitar hablar del evento estresante con el fin de que estos sentimientos se vayan por sí solos, pero haciendo esto, la recuperación podría tardar y causar que perduren. A continuación, algunos ejemplos de lo que puede hacer para ayudarse a superar estos momentos estresantes:

- Concéntrese en actividades que disfrute, como leer, caminar en la naturaleza y pasar tiempo con sus seres queridos.
- Vuelva a una rutina. Luego de un evento estresante, podría resultarle difícil reencaminar su vida. Crear una nueva rutina, que incluya tiempo para estrategias saludables de afrontamiento, es una muy buena forma de reestablecer formas sanas de afrontamiento.
- **Tómese un descanso** de los medios de comunicación o videos en línea sobre eventos estresantes. Está bien mantenerse actualizado de los eventos, pero pruebe con otras formas, como leer o escuchar noticias.
- Permítase sanar. Lidie con las emociones dolorosas haciendo tiempo para llorar y siendo paciente con usted mismo(a).
- Defina metas realistas en su camino a la recuperación. Recuérdesse a usted mismo(a) que las metas son diferentes para todos(as), que las emociones fuertes pueden volver a surgir, y que está bien sentirse de la manera como se siente.
- Contacte a otras personas que también hayan experimentado un evento estresante o hayan asistido a sesiones de apoyo disponibles en la comunidad.
- Mantenga su cuerpo en movimiento. Puede ser la última cosa que desee hacer, pero estar físicamente activo(a) puede mejorar su humor y darle energía positiva. Considere actividades simples como hacer caminatas cortas en el exterior. Empiece despacio para que no sentirse abrumado(a).
- **Manténganse conectado(a)** con amigos(as), familia y grupos de apoyo para mejorar su salud mental. Hablar con los demás y hacer cosas “normales” puede ayudarle a olvidar el evento estresante.
- Haga del **autocuidado** una prioridad. Identifique maneras o establezca un tiempo para actividades que puedan mejorar su salud mental, y cúmplalas. Por ejemplo, **practicar la conciencia plena** es muy bueno para ayudarle a reconectarse y recentrarse en usted.

## Busque ayuda:

- Si comienza a tener pensamientos perturbadores que no desaparecen, pensamientos sobre hacerse daño a usted mismo(a) o a los demás, y/o pensamientos de suicidio.
- Si continúa teniendo fuertes pensamientos que perduran y/o interfieren con su vida diaria.
- Si simplemente le gustaría recibir apoyo o cree que podría serle útil la ayuda de un profesional.

Es importante pedir apoyo cuando se está viviendo situaciones difíciles. A continuación, algunas formas de ayuda disponibles para usted:

- **Apoyo inmediato en caso de crisis** está disponible en el [Distress Centre Ottawa](#) and Region 24/7 – 613-238-3311 (bilingüe) o en [Tel-Aide Outaouais](#). Para niños y jóvenes de 18 años y menores, por favor llame a la línea de crisis 24/7 de **Youth Services Bureau** al 613-260-2360 o 1-877-377-7775 (línea gratuita para Ontario Este).
- [AccessMHA](#) ayuda a toda persona mayor de 16 años a encontrar apoyo para su salud mental y uso de sustancias.
- Visite [1Call1Click.ca](#) para recibir apoyo para cualquier persona menor de 21 años o llame al 613-260-2360 o 1-877-377-7775 (línea gratuita para Ontario Este).
- [Counselling Connect](#) ofrece acceso rápido a una sesión gratuita de consejería por teléfono o video.
- La clínica [Walk-In Counselling](#) ofrece consejería gratuita sin cita previa en inglés, francés, árabe, español, somalí, cantonés y mandarín. Llame al 613-755-2277 para ubicaciones y disponibilidad.

Para más apoyo e información visite [OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness](https://OttawaPublicHealth.ca/MentalHealthandWellness)