

Mental health during the COVID-19 pandemic

WORKING IN THE RESPONSE

Burnout and Secondary Traumatic Stress (STS)

- Responding to COVID-19 can take an emotional toll on Healthcare Workers, First Responders, and other professionals experience stress during a crisis.

When stress builds up it can cause:

- Burnout – feelings of extreme exhaustion and being overwhelmed.
- Secondary traumatic stress – stress reactions and symptoms resulting from exposure to another individual's traumatic experiences, rather than from exposure directly to a traumatic event.

There are things you can do to reduce burnout and STS reactions:

- Acknowledge that burnout and STS can happen to you.
- Learn the signs and symptoms, including physical and mental.
- Allow time for you and your family to recover from responding.
- Create a list of self-care activities you enjoy.
- Take a break from media coverage of COVID-19.
- Ask for help if you feel overwhelmed or concerned that COVID-19 is affecting your ability to care for your family and patients as you did before the pandemic.



- People with preexisting mental health conditions should continue with their treatment plans during an emergency and monitor for any new symptoms.

Responder Self-Care Techniques

- Work in teams and limit amount of time working alone.
- Write in a journal.
- Talk to family, friends, supervisors, and teammates about your feelings and experiences.
- Practice breathing and relaxation techniques.
- Maintain a healthy diet and get adequate sleep and exercise.
- Know that it is okay to draw boundaries and say "no."
- Avoid or limit caffeine and use of alcohol.

It is important to remind yourself:

- It is not selfish to take breaks.
- The needs of survivors are not more important than your own needs and well-being.
- Working all of the time does not mean you will make your best contribution.
- There are other people who can help in the response.
- Responding to disasters can be both rewarding and stressful. Knowing that you have stress and coping with it as you respond will help you stay well, and this will allow you to keep helping those who are affected.



Pima Helpline
A PATHWAY TO HOPE & SUCCESS
pimahelpline.org

Salud y bienestar mental durante la pandemia de COVID-19

TRABAJANDO EN LA RESPUESTA

Agotamiento y estrés traumático secundario

(STS por sus siglas en inglés)

- Responder al COVID-19 puede tener un impacto emocional en los trabajadores de la salud, los socorristas y otros profesionales. Los socorristas experimentan estrés durante una crisis.

Cuando el estrés se acumula, puede causar:

- Agotamiento: sentimientos de agotamiento extremo y abrumador.
- Estrés traumático secundario: reacciones y síntomas de estrés que resultan de la exposición a las experiencias traumáticas de otra persona, en lugar de la exposición directa a un evento traumático.

Hay cosas que puede hacer para reducir el agotamiento y las reacciones STS:

- Reconozca que el agotamiento y el STS pueden sucederle.
- Conozca los signos y síntomas, incluidos los físicos y mentales.
- Deje tiempo para que usted y su familia se recuperen después de responder.
- Crea una lista de actividades de cuidado personal que disfruta.
- Tómese un descanso de la cobertura de los medios de COVID-19.
- Pida ayuda si se siente abrumado o preocupado porque el COVID-19 está afectando su capacidad para cuidar a su familia y pacientes como lo hacía antes de la pandemia.



- Las personas con afecciones de salud mental preexistentes deben continuar con sus planes de tratamiento durante una emergencia y monitorear cualquier síntoma nuevo.

Técnicas de autocuidado del respondedor

- Trabaje en equipo y limite la cantidad de tiempo trabajando solo.
- Escriba en un diario.
- Hable con familiares, amigos, supervisores y compañeros de equipo sobre sus sentimientos y experiencias.
- Practique técnicas de respiración y relajación.
- Mantenga una dieta saludable y duerma lo suficiente y haga ejercicio.
- Sepa que está bien establecer límites y decir "no".
- Evite o limite la cafeína y el consumo de alcohol.

Es importante que se recuerde:

- No es egoísta tomar descansos.
- Las necesidades de los sobrevivientes no son más importantes que sus propias necesidades y bienestar.
- Trabajar todo el tiempo no significa que hará su mejor contribución.
- Hay otras personas que pueden ayudar en la respuesta.
- Responder a los desastres puede ser tanto gratificante como estresante. Saber que tiene estrés y afrontarlo a medida que responde le ayudará a mantenerse bien, y esto le permitirá seguir ayudando a los afectados.



Pima Helpline
A PATHWAY TO HOPE & SUCCESS
pimahelpline.org