

# DO YOU FIND YOURSELF EXPERIENCING MORE ANXIETY OR STRESS?



“I WAS HOSPITALIZED FOR COVID AND SURVIVED BUT I STILL HAVE NIGHTMARES.”

“I am afraid to go to church. There are many people, they shake your hand, perhaps they are not vaccinated.”

“People I love passed away from COVID and I couldn’t say goodbye to them. I feel guilty.”

“WHAT IF ANOTHER PANDEMIC COMES AROUND? WHAT IF COVID COMES BACK STRONGER?”

“COVID BROUGHT ME A LOT OF ANXIETY AND ALCOHOL IS THE ONLY THING THAT RELAXES ME.”

“Being isolated for so long changed me. I feel like I’m not the same person anymore.”

After two years of a worldwide pandemic, paired with uncertainty and isolation, it is normal for times to feel “difficult”. Did you know that, before the pandemic, every 1 in 10 people in the U.S. reported feelings of anxiousness or depression. During the pandemic, every 4 in 10 people reported the same feelings, which shows an increase. Just know that **you are not alone** in facing these challenges. And remember, good mental health is just as important as physical health.

## IF YOU ARE EXPERIENCING ANY OF THESE CHALLENGES, DON'T KEEP IT TO YOURSELF.

Reach out for help by calling the **New York Project Hope Emotional Support Line** at (844) 863-9314 from 8am – 10pm, 7 days/week. Press 1 for English or 2 for Spanish.

● confidential ● anonymous ● free

For questions or help with resources, contact: [covidproject@latinoaid.org](mailto:covidproject@latinoaid.org)



### CHALLENGES TO CONSIDER

Common mental health challenges & symptoms that you or your loved ones may experience can include:

- **Sadness**
- **Stress**
- **Depression**
- **Anxiety**
- **Alcohol/drug abuse**
- **Insomnia or sleeping more than usual**
- **Loneliness**
- **Changes to appetite**
- **Suicidal thoughts**

# ¿TIENE ANSIEDAD O ESTRÉS CON MÁS FRECUENCIA?

“ESTUVE  
HOSPITALIZADA POR  
EL COVID Y SOBREVIVÍ  
PERO TODAVÍA TENGO  
PESADILLAS”.

“Gente a quien quiero  
falleció del COVID y no  
pude despedirme de  
ellos. Siento culpa”.

“¿QUÉ TAL SI VIENE  
OTRA PANDEMIA?  
¿QUÉ TAL SI EL COVID  
REGRESA MÁS FUERTE?”

“Tengo miedo de  
ir a la iglesia. Hay  
mucho gente, te dan  
la mano, quizás no  
están vacunados”.

“EL COVID  
ME TRAJÓ MUCHA  
ANGUSTIA Y EL  
ALCOHOL ES LO ÚNICO  
QUE ME RELAJA”.

“Estar aislado por mucho tiempo  
me cambió. Siento que ya  
no soy la misma  
persona”.



Después de dos años de pandemia, sumado a la incertidumbre y el aislamiento, es normal atravesar momentos difíciles. ¿Sabía que antes de la pandemia, 1 de cada 10 personas en los EE. UU. reportaba sentimientos de ansiedad o depresión? Durante la pandemia, 4 de cada 10 personas reportaron los mismos sentimientos, lo cual muestra un aumento. Por lo tanto, **usted no es la única persona** que enfrenta estos problemas. Recuerde que la buena salud mental es tan importante como la salud física.

## SI USTED ESTÁ EXPERIMENTANDO ALGUNO DE ESTOS PROBLEMAS, NO SE LOS GUARDE.

Busque ayuda llamando a la **Línea de apoyo emocional NY Project Hope** al (844) 863-9314 de 8am – 10pm, todos los días de la semana. Para inglés presione 1 y para español presione 2  
● confidencial ● anónimo ● gratis

Si tiene preguntas o necesita ayuda con recursos, escriba a: [covidproject@latinoaid.org](mailto:covidproject@latinoaid.org)



## PROBLEMAS A CONSIDERAR

Los desafíos y síntomas comunes de salud mental que usted o sus seres queridos pueden experimentar pueden incluir:

- Tristeza
- Estrés
- Depresión
- Ansiedad
- Abuso de alcohol/drogas
- Insomnio o dormir más de lo usual
- Soledad
- Cambios de apetito
- Pensamientos suicidas