

LIDIANDO CON EL ESTRÉS

en la comunidad de zoológicos y facilidades de animales exóticos

Le damos la bienvenida a los clientes, cuidamos de nuestros animales y velamos por sus necesidades. Entonces, ¿Porqué nosotros no nos cuidamos de la misma manera? No está bien que ignoremos las señales de advertencia. Protege tu salud mental.

Reconozca Cuando Buscar Ayuda

Aunque es normal experimentar fatiga por compasión al cuidar de los animales y de otros, algunos pudieran tener dificultades para lidiar con esas emociones. Si usted o alguien que conoce tiene problemas para lidiar con sentimientos fuertes luego de semanas o meses, o experimenta una continua interferencia con su funcionamiento normal, busque ayuda accedando a uno de los recursos mencionados abajo.

Recursos Útiles

SAMHSA's Disaster Distress Helpline

Línea Gratuita: 1-800-985-5990

SMS: Escriba **Hablanos** al 66746

TTY: 1-800-846-8517

[Disasterdistress.samhsa.gov/espanol](https://disasterdistress.samhsa.gov/espanol)

Georgia Crisis and Access Line (GCAL)

Línea Gratuita: 1-800-715-4225

La línea gratuita 24/7 de Georgia cuenta con profesionales licenciados en salud mental. Ayuda de lenguaje disponible.

dbhdd.georgia.gov/access-services

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Línea Gratuita: 1-800-273-8255

Contacte la Línea Nacional de Prevención del suicidio de inmediato si usted o alguien que conoce amenaza con hacerse daño o quitarse la vida así como la de otros, o habla o escribe de la muerte o el suicidio.

Localizador de tratamiento

<https://findtreatment.samhsa.gov/>



Respuestas a la Fatiga por Compasión

SU CUERPO

- Problemas del estómago
- Se asusta fácilmente
- Ritmo cardíaco elevado
- Sudoración o escalofríos
- Dolores de cabeza
- Fatiga/pérdida de energía
- Debilidad
- Temblores

SUS PENSAMIENTOS

- Dificultad para concentrarse
- Dificultad tomando decisiones
- Confusión o dudas
- Olvido
- Baja autoestima
- Pesadillas



SUS EMOCIONES

- Negación
- Ansiedad
- Desesperanza
- Furia o Irritabilidad
- Insensibilidad
- Cambios de humor
- Tristeza
- Apatía

SU CONDUCTA

- Cambios en actividad
- Problemas para dormir
- Aumento en uso de alcohol/drogas
- Bajo desempeño laboral
- Dificultad manteniendo balance en su vida
- Pérdida de interés en actividades placenteras
- Aislarse de otros
- Ignorar su autocuidado

Sepa Como Aliviar el Estrés

MANTENGA LAS COSAS EN PERSPECTIVA:

Use fuentes creíbles para mantenerse informado acerca de nueva información pero evite sobreexponerse a las noticias.

INFÓRMESE SOBRE RECURSOS DISPONIBLES:

Aprenda sobre recursos que están disponibles para ayudarlo a usted y a sus compañeros. Busque recursos si los necesita o contacte a su líder espiritual.

CONÉCTESE CON OTROS: Hable con amigos, familiares o colegas que tal vez están experimentando los mismos sentimientos.

BUSQUE MANTENER LA RUTINA: Mantenga una rutina diaria y de familia normal. Limite responsabilidades demandantes.

USE MANERAS PRÁCTICAS PARA RELAJARSE: Use métodos tales como ejercitarse, meditar o escuchar música relajada.