

Stressed? Need to talk?

Call 24/7

Fear and anxiety about COVID-19 can be overwhelming for adults, youth and children. Everyone has different stress responses that may include:

- Feeling alone
- Irritable or feeling out of sorts
- Head, stomach or body aches
- Changes in sleep or eating patterns
- Difficulty concentrating, forgetful
- Fear for your own health
- Worried about the health of your family or friends
- Increased use of alcohol, tobacco or other drugs
- Feeling stuck, no time for self-care
- Looking for ideas to stay calm and healthy

**HOPE  4 NC HELPLINE
1-855-587-3463**




¿Siente estrés? ¿Necesita hablar?

Llame las 24 horas, los 7 días

El miedo y la ansiedad por COVID-19 pueden ser abrumadores para adultos, jóvenes y niños. Todos tienen diferentes respuestas al estrés, que pueden incluir:

- Sentirse solo
- Irritación o de mal humor
- Dolores de cabeza, estómago o corporales
- Cambios en patrones de sueño o alimentación
- Dificultad para concentrarse, olvidar cosas
- Temor por la salud propia
- Preocupación por la salud de familiares o amigos
- Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas
- Sentirse enfascado, sin hay tiempo para cuidarse a sí mismo
- Búsqueda de ideas para mantener la calma y la salud

LÍNEA TELEFÓNICA
DE AYUDA **HOPE**  **4 NC**
1-855-587-3463

