

# HOW DOES THE COVID-19 PANDEMIC AFFECT MENTAL HEALTH AND WELL-BEING?

While the virus itself may cause various physical symptoms, the overall experience of the pandemic also takes a toll on our behavioral health.

## HAVE YOU NOTICED A CHANGE IN ANY OF THE FOLLOWING:



### THINKING

- stress and worrying
- negative thoughts
- trouble with memory/attention



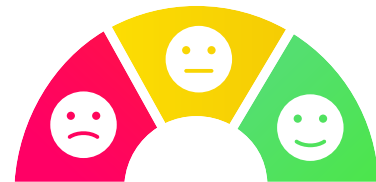
### BEHAVIOR

- increased use of drugs and alcohol
- risk-taking
- change in sleep and appetite



### RELATIONSHIPS

- strained relationships
- loss of family/friends (due to death or separation)
- isolation



### EMOTIONS

- irritability
- anger
- depression
- lack of enjoyment
- hopelessness
- loneliness
- numbness
- uncertainty
- loss of control
- overwhelmed
- sadness



# ¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA COVID-19 EN LA SALUD MENTAL Y BIENESTAR?

Si bien el virus en sí puede causar varios síntomas físicos, la experiencia general de la pandemia también afecta nuestra salud mental.

**HA NOTADO UN CAMBIO EN (ALGUNO DE LOS SIGUIENTES):**



## FORMA DE PENSAR

- **estres y preocupacion**
- **pensamientos negativos**
- **problemas de memoria y atención**



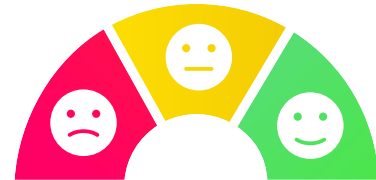
## COMPORTAMIENTO

- **aumento en uso de drogas y/o alcohol**
- **actividades de alto riesgo**
- **cambios en hábitos de sueño y apetito**



## RELACIONES

- **relaciones tensas**
- **pérdida de familiares/amigos (por muerte o separación)**
- **aislamiento**



## EMOCIONES

- **aturdido/a**
- **inquieto/a**
- **abrumado/a**
- **agobiado/a**

