



## Community Education

### How to Cope When You're at the End of Your Rope: Manage the Stress in Your Life

Stress is a normal part of life, but how you deal with stress makes a big difference in your health. There are healthy, and not so healthy, ways to deal with stress. Below are some tips to help you manage your stress.

#### Recognize signs of stress.

There are different ways that your body responds to stress. Make a note if you have problems with sleep, notice you're drinking more, are easily angered or you have low energy. These are all signs that you might be stressed out.

#### Take care of yourself.

Stay on top of your health. Stress can make health conditions worse. Continue to get care if you have a health condition.

#### Stay in touch.

Try to stay in touch with people in your life who can support you. Ask for help from family and friends when you feel you can't deal with stress on your own.

#### Stay active.

Try to get some exercise each day, even if it's just a walk. Being active everyday helps to boost your mood and lower your stress.

#### Learn more today.

To find out more about Independence at Home's Community Education programs, contact our Resource Specialists:

**866-421-1964**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)

# Community Education (cont.)



## Set some goals.

Lots of things in life can cause stress. Decide what must get done now and what can wait. Learn to say no to new tasks if you feel there's already too much on your plate.

## Get help.

Get help from a qualified mental health professional if you feel you cannot cope, are using drugs or alcohol to cope, or have suicidal thoughts. There is no shame in asking for help.

## Stress Management Resources

If you feel that you need help dealing with your stress, Independence at Home has some valuable resources. You can also contact the Department of Mental Health for a referral to your local clinic.

Independence at Home: **866-421-1964**

Department of Mental Health:

- Los Angeles County - 800-854-7771 (24/7 helpline)
- Orange County - 877-727-4747 (24/7 helpline)
- Riverside County - 951-686-4357 (24/7 helpline)
- San Bernardino County - 888-743-1478 (24/7 helpline)

---

---

---

---

---

---

---



## Depression: When it's more than just the blues

Everyone experiences “the blues” from time to time. While having the blues is a natural part of the ups and downs of life, these periods are quite different from the prolonged illness known as major depression. Although depression is a common illness, it often goes unrecognized in many older adults.

If you aren't enjoying things you normally enjoy, you may need some help with “the blues.” First, recognize the symptoms that may indicate a problem. Then decide to do something about it.

**Is it Depression?** If some of the systems below last two weeks or more, it's time to take action.

- Loss of interest in what used to bring you pleasure
- Sadness or "the blues"
- Crying more than usual
- Sleep problems—either insomnia or sleeping too much
- Eating problems—too much or too little
- Decreased energy, fatigue, or feeling “slowed down”
- Difficulty concentrating, remembering, or making decisions
- Feeling anxious or empty
- Feelings of hopelessness, worthlessness or thoughts of suicide

### Risk Factors

- family history of disease
- being female
- certain medications
- substance abuse
- previous episode of depression
- serious or long term illness
- life events

### Learn more today.

To find out more about IAH's Community Education programs, contact our Resource Specialists:

**866-421-1964**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)



### Diagnosing Depression

- See your doctor. If you suspect that you (or someone you know) show(s) symptoms of depression, see a healthcare provider as soon as possible.
- A healthcare provider will first do a physical examination, and possibly some lab work.
- Once a physical cause has been ruled out, then a psychological evaluation may be performed.
- A mental status exam will be done to evaluate whether memory, speech, and thought patterns are functioning properly.

### Things to Remember

- Remember that depression isn't an inevitable part of aging. With treatment, you can find pleasure in life again.
- Remember that depression should be treated no different from another medical condition. Follow through with the appropriate medical care to get your condition under control.
- Remember to discuss all medications you're taking, because some medications may cause similar symptoms to depression.
- Remember to tell your doctor if you drink alcohol, even if it is just during the holidays.
- Remember to follow up with your doctor on your treatment! This is very important—it may impact whether the depression will return.



### 在您快要爆發時如何應對： 管理生活中的壓力

壓力是生活中的正常部分，但是您應對壓力的方式卻對您的健康有很大的影響。應對壓力的方法包括健康和不太健康的方式。以下是幫助您緩解壓力的部分秘訣。

#### 識別壓力跡象。

您的身體對壓力有不同的反應方式。請留意以下狀況：您出現睡眠問題、飲酒量增加、容易生氣或精力不佳。這些都是您可能壓力過大的跡象。

#### 照顧好自己。

時刻保持健康。壓力會使健康狀況惡化。如果您有任何病況，請持續接受護理。

#### 保持聯絡。

嘗試與生活中可以為您提供支援的人保持聯絡。當您覺得自己無法獨自承受壓力時，請尋求家人和朋友的幫助。

**保持運動。**即使每天只是散步而已，也要嘗試每天做些運動。每天保持運動有助於改善情緒、緩解壓力。

#### 立即瞭解詳情。

如欲瞭解 Independence at Home 社區教育方案的詳情，請聯絡我們的資源專員：

**866-421-1964**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)

## 社區教育 ( 續 )



### 設定一些目標。

生活中的許多事情都可能會引起壓力。決定現在必須完成的事項以及可以暫時擱置的事項。如果您覺得自己需要處理的事情過多，請學會拒絕接受新的任務。

### 獲取幫助。

如果您覺得自己無法應付、正在使用毒品或酒精應對，或有自殺念頭，請從合格心理健康專業人員處尋求幫助。尋求幫助並不丟臉。

### 壓力管理資源

如果您覺得需要幫助來應對壓力，Independence at Home 可提供寶貴的資源。您也可以聯絡心理健康部門，要求將您轉介到當地的診所。

Independence at Home : **866-421-1964**

心理健康部門：

- Los Angeles 縣 - 800-854-7771 (24/7 幫助專線)
- Orange 縣 - 877-727-4747 (24/7 幫助專線)
- Riverside 縣 - 951-686-4357 (24/7 幫助專線)
- San Bernardino 縣 - 888-743-1478 (24/7 幫助專線)



### 한계에 도달할 때 대처하는 방법: 인생의 스트레스 관리

스트레스는 삶의 정상적인 부분이지만, 어떻게 스트레스를 다루느냐가 건강에 큰 차이를 만듭니다. 스트레스를 다루는 방식에는 건강한 방식이 있고, 그리 건강하지 않은 방식이 있습니다. 다음은 스트레스 관리에 도움이 되는 몇 가지 팁입니다.

#### 스트레스의 징후를 인식합니다.

신체가 스트레스에 반응하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 수면에 문제가 있거나, 술을 더 많이 마신다고 느끼거나 쉽게 화가 나거나 에너지가 부족한 경우에 메모해 두십시오. 이것들은 모두 스트레스를 받은 것일 수도 있다는 징후들입니다.

#### 건강을 잘 챙기십시오.

건강을 최상의 상태로 유지하십시오. 스트레스는 병을 악화시킬 수 있습니다. 병이 생기면 계속해서 진료를 받으십시오.

#### 사람들과 연락을 유지하십시오.

나를 도와줄 수 있는 사람들과 연락을 유지하십시오. 스스로 스트레스를 처리할 수 없다고 생각되면 가족과 친구들에게 도움을 요청하십시오.

#### 계속 활동하십시오.

단지 걷는 것만이라도 좋습니다. 매일 운동을 해보십시오. 매일 활동하는 것은 기분을 좋게 해주고 스트레스를 줄이는 데 도움이 됩니다.

오늘 자세히 알아보십시오.

Independence at Home의 지역 사회 교육 프로그램에 대해 더 자세히 알아보려면 저희의 전문 상담사에게 문의하십시오.

**866-421-1964**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)

## 지역 사회 교육 (계속)



### 몇 가지 목표를 설정하십시오.

인생의 많은 것들이 스트레스를 유발할 수 있습니다. 지금 해야 할 일과 나중에 할 일을 결정하십시오. 지금 해야 할 일이 많다고 생각되면 새로운 일을 거절하는 방법을 터득하십시오.

### 도움을 받으십시오.

자신이 대처할 수 없다고 느끼거나, 약물이나 술(주류)을 사용하여 대처하거나, 자살에 대한 생각이 있는 경우 가까운 정신 건강 전문가의 도움을 받으십시오. 도움을 요청하는 것은 부끄러운 일이 아닙니다.

### 스트레스 관리 정보

스트레스에 대처하는 데 도움이 필요하다고 생각하시면 **Independence at Home** 에 몇 가지 귀중한 정보가 있습니다. 또한 지역 클리닉에 의뢰하여 정신 건강기관에 연락할 수도 있습니다.

**Independence at Home: 866-421-1964**

정신 건강기관:

- 로스앤젤레스 카운티 - 800-854-7771 (24 시 전화 상담 서비스)
- 오렌지 카운티 - 877-727-4747 (24 시 전화 상담 서비스)
- 리버사이드 카운티 - 951-686-4357 (24 시 전화 상담 서비스)
- 샌버너디노 카운티 - 888-743-1478 (24 시 전화 상담 서비스)





## Educación comunitaria

### **Cómo enfrentar situaciones cuando quieredarse por vencido: maneje el estrés en su vida**

El estrés es una parte normal de la vida, pero cómo lidia con el estrés hace una gran diferencia en su salud. Hay maneras sanas, y no tan sanas, de lidiar con el estrés.

A continuación, algunos consejos para ayudarle a manejar el estrés.

#### **Cómo reconocer las señales del estrés.**

Hay diferentes formas en que su cuerpo responde al estrés. Tome nota si tiene problemas para dormir, observe si está bebiendo más, se enoja más fácilmente o tiene poca energía. Todas estas son señales de que podría estar estresado.

#### **Cúidese.**

Manténgase al tanto de su salud. El estrés puede empeorar su condición de salud. Siga recibiendo atención médica si tiene una afección.

#### **Manténgase en contacto.**

Intente mantenerse en contacto con personas en su vida que puedan brindarle apoyo. Pida ayuda a familiares y amigos cuando sienta que ya no puede lidiar con el estrés por su propia cuenta.

#### **Manténgase activo.**

Intente hacer un poco de ejercicio todos los días, incluso si es solo salir a caminar. Mantenerse activo todos los días ayuda a mejorar su estado de ánimo y reducir su estrés.

#### **Aprenda más hoy.**

Para más información sobre los programas de Educación Comunitaria de Independence at Home, comuníquese con nuestros Especialistas en Recursos al:

**866-421-1964**

[IndependenceAtHome.org](http://IndependenceAtHome.org)



## Educación comunitaria (cont.)



### **Establezca algunas metas.**

Muchas cosas en la vida pueden causar estrés. Decida qué debe hacerse hoy y qué puede esperar. Aprenda a decir no a las nuevas tareas si siente que ya hay demasiado en su plato.

### **Obtenga ayuda.**

Obtenga ayuda de un profesional de la salud mental calificado si siente que no puede hacer frente a una situación, está usando drogas o alcohol para lidiar con el estrés o si tiene pensamientos suicidas. No hay vergüenza en pedir ayuda.

### **Recursos para el manejo del estrés**

Si siente que necesita ayuda para lidiar con su estrés, Independence at Home tiene algunos recursos valiosos. También puede comunicarse con el Departamento de Salud Mental para obtener una referencia a servicios en su clínica local.

Independence at Home: **866-421-1964**

Departamento de Salud Mental:

- Condado de Los Ángeles - 800-854-7771 (línea de ayuda 24/7)
- Condado de Orange - 877-727-4747 (línea de ayuda 24/7)
- Condado de Riverside - 951-686-4357 (línea de ayuda 24/7)
- Condado de San Bernardino - 888-743-1478 (línea de ayuda 24/7)

---

---

---

---

---

---

---



presenta

# La depresión

## Sesión Telefónica en Grupo

¿Cómo se sabe cuándo es algo más que la tristeza temporal? ¿Cómo se sabe cuándo es la depresión? La depresión es común y ocurre a 1 de cada 20 adultos cada año. Pero usted no tiene que sufrir con la depresión.

Tratamientos están disponibles para ayudarle a sentirse mejor.

¡Acompáñennos para aprender cómo reconocer si se trata de algo más que la tristeza temporal y lo que puede hacer al respecto!

**Martes, Junio 30 2020**

**10:30 AM**

Para inscribirse a la sesión telefónica en grupo, llame a (951) 769-0708 o enviar un correo electrónico a [marveljohnson@csi.coop](mailto:marveljohnson@csi.coop).

Mandaremos mas información después de inscribirse.