



You Are Not Alone

Anxiety, depression, panic attacks, and high levels of stress are normal reactions to a disaster or traumatic event. While we recover, make sure to use healthy ways to cope with the feelings you may be experiencing.

Breathe

- Count to four as you take a deep, slow breath.
- Breathe out for eight counts.
- Repeat three to seven times or until you feel calm.

Be in the Moment

- Name 3 things you see.
- Name 3 sounds you hear.
- Move 3 parts of your body.

Change your Focus

- Listen to music.
- Talk to someone you trust.
- Engage in a physical activity.

We Are Here For You

Call 2-1-1

Thousands of caring experts are available to help, 24/7. Calls are confidential and can be anonymous.

Call 9-8-8

Provides 24/7, free and confidential support for people in distress.

Start to Heal

HopeForHealingFL.com

Connects Floridians to local resources for assistance with mental health and substance abuse services.



No estás solo

La ansiedad, la depresión, los ataques de pánico y los altos niveles de estrés son reacciones normales a un desastre o evento traumático. Mientras nos recuperamos, asegúrese de usar formas saludables de lidiar con los sentimientos que pueda estar experimentando.

Respirar

- Cuente hasta cuatro mientras respira profunda y lentamente.
- Exhala durante ocho recuentos.
- Repita de tres a siete veces o hasta que se sienta tranquilo.

Estar en el momento

- Nombra 3 cosas que ves.
- Nombra 3 cosas que escuches.
- Mueva 3 partes de su cuerpo.

Cambia tu enfoque

- Escucha música.
- Hable con alguien en quien confíe.
- Acepta que algunas cosas están fuera de tu control.

Estamos aquí para usted

Llame al 2-1-1

Miles de expertos atentos están disponibles para ayudar, 24/7. Las llamadas son confidenciales y pueden ser anónimas.

Llame al 9-8-8

Proporciona asistencia gratuita y confidencial 24/7 a las personas necesitadas.

Comienza a sanar

HopeForHealingFL.com

Conecta a los floridianos con recursos locales de asistencia en salud mental y abuso de sustancias.

