



8 Warning Signs You're Mentally and Emotionally Exhausted

1. You're easily irritated.
2. You feel completely unmotivated — even to do things you normally enjoy.
3. You're experiencing anxiety or panic attacks.
4. You're having trouble sleeping. Either it takes you hours to fall asleep or your sleep is broken all through the night.
5. You have almost no patience and you find your self being short with colleagues and family.
6. You're experiencing indigestion. You have a low-grade stomach ache all the time or feel like there's butterflies in your stomach.
7. You start crying unexpectedly.
8. You feel detached from reality — you go through your days without really emotionally responding or connecting to anything. You feel empty.

WE ARE HERE FOR YOU! Our behavioral health team is providing telehealth appointments over the phone.

8 señales de advertencia de que está mental o emocionalmente agotado

1. Se irrita con facilidad.
2. Se siente muy desmotivado, incluso para hacer cosas que normalmente disfruta.
3. Tiene ansiedad o ataques de pánico.
4. Tiene problemas para dormir. Puede que le cueste horas quedarse dormido o que su sueño se vea interrumpido a lo largo de la noche.
5. Casi no tiene paciencia y actúa de manera cortante con sus colegas y familiares.
6. Sufre problemas digestivos. Tiene un dolor de estómago leve todo el tiempo y siente como si tuviera mariposas en el estómago.
7. Comienza a llorar de forma repentina.
8. Se siente desconectado de la realidad, pasa los días sin responder realmente a nivel emocional y sin conectarse con nada. Se siente vacío.

¡ESTAMOS A SU DISPOSICIÓN! Nuestros equipos de salud conductual en nuestros centros de salud ahora consultan por teléfono.

8 sinais de alerta de esgotamento mental e emocional

1. Você fica facilmente irritado.
2. Você se sente totalmente desmotivado — mesmo para fazer as coisas de que gosta normalmente.
3. Você sofre ataques de ansiedade ou pânico.
4. Você sente dificuldade de dormir. Ou leva horas para adormecer ou seu sono é interrompido durante toda a noite.
5. Você está quase sem paciência e é grosseiro com os colegas e parentes.
6. Você sofre de indigestão. Você tem uma dor de estômago de baixa intensidade o tempo todo ou sente borboletas no estômago.
7. Você começa a chorar inesperadamente.
8. Você se sente desvinculado da realidade — passando seus dias sem realmente responder de modo emocional ou se conectar com algo. Você se sente vazio.

CONTE CONOSCO! As nossas equipes de saúde comportamental dos nossos centros de saúde agora estão dando consultas pelo telephone.

8 Dấu Hiệu Cảnh Giác Quý Vị bị Suy Kiệt Tâm Thần và Cảm Xúc

1. Quý vị dễ nổi cáu.
2. Quý vị thấy hoàn toàn không có động lực nào — ngay cả khi muốn làm những điều quý vị vốn thích làm.
3. Quý vị thấy lo lắng hoặc hoảng sợ.
4. Quý vị bị khó ngủ. Quý vị mất nhiều giờ mới ngủ được hoặc quý vị ngủ chập chờn suốt đêm.
5. Quý vị hầu như mất kiên nhẫn và thấy mình bót giao thiệp với đồng nghiệp và gia đình.
6. Quý vị bị ăn khó tiêu. Quý vị thường xuyên đau bao tử nhẹ hoặc thấy cồn cào.
7. Quý vị bắt đầu khóc bất chợt.
8. Quý vị tách biệt mình khỏi thực tại — mỗi ngày trôi qua và quý vị không có cảm xúc hoặc gắn kết với điều gì. Quý vị thấy trống rỗng.

CHÚNG TÔI ĐANG Ở ĐÂY ĐỂ CHĂM SÓC CÁC BẠN!

Nhóm dịch vụ Y Tế và Sức Khỏe Tâm Thần tại Trung Tâm Y Tế tiếp tục chăm sóc cho những cuộc hẹn không khẩn cấp qua điện thoại.

8 Siy Avètisman ki montre ou Mantalman ak Emosyonèlman Epwize

1. Ou irite fasilman.
2. Ou santi w demotive konplètman — menm pou fè sa ou renmen fè jeneralman.
3. Wap eksperimante angwas oswa kriz panik.
4. Ou gen difikilte pou dòmi. Swa li pran w anpil tan pou dòmi oswa somèy ou twouble pandan tout nwit lan.
5. Ou preske pa gen pasyans e ou vin pa ka sipòte kòlèg ak fanmi w pou lontan.
6. Wap eksperimante endijesyon. Ou gen yon ti maltèt tou piti toutan oswa ou santi tankou gen papiyon nan lestomak ou.
7. Ou kòmanse kriye sanzatan.
8. Ou santi w detache nan reyalyite a — ou fonksyone san ou pa emosyonèlman reponn oswa konekte avèk anyen. Ou santi w vid.

NOU ISIT LA POU OU! Ekip swen sante konpòtmantal nan sant sante nou yo kounye a ap bay randevou ki pa-ijan nan telefòn.