



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 from Hurricane Ian, 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 888-850-SWFL (7935)

Connect to a Family Support Peer who survived Hurricane Michael.

Start to Heal

Individuals impacted from Hurricane Ian can access three months of free therapy sessions through the state of Florida's partnership with BetterHelp. FloridaHealth.gov/BetterHelp



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 del huracán Ian, 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 888-850-SWFL (7935)

Conéctese con un compañero de apoyo familiar que sobrevivió al huracán Michael.

Comienza a sanar

Las personas afectadas por el huracán Ian pueden acceder a tres meses de sesiones de terapia gratuitas a través de la asociación del estado de Florida con BetterHelp.

FloridaHealth.gov/BetterHelp

