

Disaster Distress Helpline

PHONE: 1-800-985-5990 TEXT: "TalkWithUs" to 66746

Coping with Long-Term Effects of Hurricane Sandy

For many, recovery from Hurricane Sandy continues to be a complex and challenging process. Concerns may include:

- **Housing** – loss of home/having nowhere to live, unrepaired damage
- **Financial** – cost of recovery/rebuilding, job loss, impact on businesses
- **Loss** – ongoing grief from death of loved ones (including pets)
- **Change** - difficulty adjusting to new school, neighborhood, place of worship
- **Health** – injuries, exposure to toxic mold or chemicals, chronic exhaustion or fatigue
- **Resources** – resources are phasing out and/or longer available

Because of these and other factors, many survivors of Sandy are also experiencing a range of emotional reactions during the long-term recovery process, including but *NOT* limited to:

- Anxiety, frustration, sadness, anger
- Difficulty performing daily routines (including decline in school or work performance)
- Confusion, forgetfulness, recurring thoughts or memories related to the storm
- Trouble sleeping, isolating self from loved ones, increased family tension
- Unexplained aches or pains, feeling numb or like nothing matters
- Increased alcohol/drug/tobacco use
- Depression, suicidal thoughts and gestures

These reactions are common during the long-term recovery process from any disaster. Hurricane Sandy affected everyone differently and there is no "right way" to recover. If you or someone you care about is still struggling after Sandy,

You Are Not Alone

The Disaster Distress Helpline is available 24/7/365 for support, help with coping, and information on recovery from Sandy:

Talk With Us!

- Call: 1-800-985-5990 and Press '1' (toll-free & multi-lingual)
- Text: "TalkWithUs" for English or "Hablamos" for Spanish to 66746

<http://disasterdistress.samhsa.gov>  /distresshelpline  @distressline

The Disaster Distress Helpline is a program of SAMHSA administered by Link2Health Solutions, a subsidiary of the not-for-profit Mental Health Association of New York City. "Press 1" calls and texts are answered by MHA-NYC and MHA-NJ.



Línea de Ayuda

Para Los Afectados Por Catástrofes

TELÉFONO: 1-800-985-5990 MENSAJE SMS: "Háblanos" al 66746

Como sobrellevar los efectos a largo plazo del Huracán Sandy.

Para muchas personas, la recuperación luego del Huracán Sandy sigue siendo un proceso complejo y desafiante. Algunos problemas que puede presentar son:

- **Vivienda:** la pérdida de su casa, no tener en dónde vivir o daños en la propiedad no reparados.
- **Económicos:** el costo de la recuperación y reconstrucción, la pérdida del empleo y el impacto en la economía de los negocios.
- **Muerte:** el duelo constante por la muerte de sus seres queridos (incluyendo mascotas).
- **Cambio:** dificultad para ajustarse a una nueva escuela, un nuevo vecindario o una nueva iglesia.
- **Salud:** lesiones, exposición a toxinas, moho o sustancias químicas, cansancio o fatiga crónica.
- **Limitación en Recursos:** se están agotando o ya no están disponibles los recursos.

Debido a estos y otros factores, muchos sobrevivientes del Huracán Sandy experimentan reacciones emocionales durante el proceso de recuperación a largo plazo, que pueden incluir pero *S/N* limitarse:

- Ansiedad, frustración, tristeza, coraje/irritabilidad.
- Dificultad para desempeñar sus rutinas diarias (incluyendo pobre desempeño en la escuela o el trabajo).
- Confusión, pobre concentración, pensamientos recurrentes relacionados con la tormenta.
- Problemas para dormir, aislamiento y aumento en la tensión familiar.
- Molestias o dolores físicos sin aparente explicación, sentirse insensible o indiferente ante todo.
- Aumento en el consumo de alcohol, drogas y/o tabaco.
- Depresión que puede estar acompañada de pensamientos e intentos suicidas.

No está solo!

Estas reacciones son comunes durante el proceso de recuperación a largo plazo de cualquier desastre. El Huracán Sandy afectó a cada persona de una manera diferente y no existe una "forma correcta" de recuperarse. Si usted o alguien que usted conoce está teniendo problemas después del Huracán Sandy,

¡Comuníquese con nosotros!

La línea de ayuda para recuperación de desastres está disponible las 24 horas del día, los 365 días del año y brinda apoyo, ayuda e información para la recuperación de los efectos del Huracán Sandy.

- Llame: 1-800-985-5990 y presione '1' (llamada gratuita en varios idiomas)
- Texto: "TalkWithUs" para inglés o "Háblanos" para español al 66746

<http://disasterdistress.samhsa.gov>  /distresshelpline  @distressline

La línea de ayuda para recuperación de desastres es un programa de SAMHSA administrado por Link2Health Solutions, una subsidiaria sin fines de lucro de la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Las llamadas y textos de "Presione 1" se responden por medio de MHA-NYC y MHA-NJ.

