

# ALL-OK

## Crisis Counseling Program

### Disaster Relief

#### What You Should Know:

When you hear, read, or watch news about a disaster, or a outbreak of an infectious disease such as Covid-19, you may feel anxious and show signs of stress. Even when you are at low or no risk. These signs of stress are normal.

#### Signs of Stress:

- Anxious
- Fearful
- Angry
- Headaches
- Trouble Sleeping
- Change in Energy
- Alcohol and Drug Use

#### Keep Yourself Healthy:

- ◇ Eat healthy foods and drink water
- ◇ Avoid excessive amounts of caffeine and alcohol
- ◇ Do not use tobacco or illegal drugs
- ◇ Get enough sleep and rest
- ◇ Get physical exercise

Know the signs of stress in children and other family members

Know when and how to talk to children and other family members

**We Provide:** Emotional Support, Education and Links to Resources

**Services are:** Confidential, Anonymous and Free!!



#### Helpful Resources From the SAMHSA Hotlines:

Phone: 1-800-985-5900

Text: "TalkWithUs" to 66746

Website: <https://disasterdistress.samhsa.gov>

Spanish

TTY: 1-800-846-8517

(español): "Hablamos" al 66746

Website in Spanish: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Know When to Get Help!!



Mary McHalek: (405)635-5587

[mmchalek@red-rock.com](mailto:mmchalek@red-rock.com)

Rachael Youngblood: (405) 219-7990

[ryoungblood@red-rock.com](mailto:ryoungblood@red-rock.com)



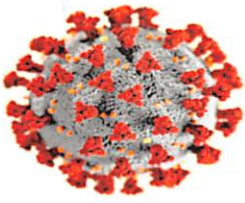
@ProgramCrisis



Disaster Relief Counseling and Resources



State Call Center 1-800-522-9054



# ALL-OK

## Programa de Consejería Para Crisis Alivio de Desastres

### Lo que debe saber:

Escuchar, leer o ver noticias sobre un desastre o brote de alguna enfermedad contagiosa como el Covid-19, Podra sentirse ansioso y demostrar sintomas de estrés. Incluso cuando tiene poco o ningún riesgo.

### Sintomas de Estrés:

Ansiedad  
Temeroso  
Ira  
Dolores de cabeza  
Problemas para dormir  
Cambio en la energía  
Uso de alcohol y drogas

### Mantengase Saludable:

Coma alimentos saludables y beba agua  
Evite cantidades excesivas de cafeína y alcohol.  
No use tabaco ni drogas ilegales.  
Duerma lo suficiente y descanse  
Haga ejercicio físico

Conozca los sintomas de estrés en los niños y otros miembros de familia.

Y

Aprenda cuándo y cómo hablar con los niños y otros miembros de la familia.

**Brindamos:** apoyo emocional, educación y enlaces a recursos

**Los servicios son:**  
¡Confidenciales, anónimos y gratuitos!

FREE

Recursos útiles de las líneas directas de SAMHSA

Español

TTY: 1-800-846-8517

(español): "Hablamos" al 66746

Sitio Web : <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Phone: 1-800-985-5900

Text: "TalkWithUs" to 66746

Sitio Web : <https://disasterdistress.samhsa.gov>

¡Sepa cuándo obtener ayuda!



@ProgramCrisis



Disaster Relief Counseling and Resources



State Call Center 1-800-522-9054