

---

## Coping with the Holidays



The seasons of Advent and Christmas, supposedly the most joyful times of the year, may be especially difficult for people dealing with personal loss, grief, loneliness, acute and chronic illnesses, financial hardship; and marital issues, like separation or divorce. Depression and anxiety may be intensified by popular culture perceptions about how Christmas *should* feel like. Reverend Susan Gregg-Schroeder, Coordinator of Mental Health Ministries in San Diego, CA, authored the pamphlet, *Mental Illness: Coping with the Holidays*, to offer helpful tips for limiting holiday stress especially for persons living with mental illness.

### Tips for persons living with a mental illness:

- Remember the importance of self care.
- Maintain regular routines for sleeping, eating, and exercise.
- Keep appointments with mental health professionals and support groups.
- When overwhelmed by large group gatherings, excuse yourself for some quiet time alone.
- Take advantage of opportunities to help others to keep your own problems in perspective.
- Find joy in the present; let go of past regrets.

### How faith communities can help:

- Make a special effort to invite all to Church, especially people who are struggling.
- Share familiar Scripture stories and hymns to bring comfort to those who feel disconnected from their faith community.
- Be aware of silent sufferers who may be afraid to share their pain.
- Contact shelters and community mental health centers in your area for wish list donation opportunities.
- Visit parishioners who can't leave their home, residential placement or hospital with a token gift from your parish to help them know they are not forgotten.

Go to the following site for a printable PDF of the complete pamphlet, *Mental Illness: Coping with the Holidays*

[http://www.mentalhealthministries.net/resources/brochures/holiday\\_coping/holidays.pdf](http://www.mentalhealthministries.net/resources/brochures/holiday_coping/holidays.pdf)

For more information contact Marsha Rivas, Equal Access Ministries, Diocese of Toledo, 419-244-6711 or [mrivas@toledodiocese.org](mailto:mrivas@toledodiocese.org).



## Hacer Frente a los Días de Fiesta



Los tiempos de Adviento y Navidad, supuestamente los momentos más alegres del año, pueden ser especialmente difíciles para las personas que se preocupan por una pérdida personal, el dolor, la soledad, las enfermedades agudas y crónicas, problemas financieros, y problemas matrimoniales como la separación o el divorcio. La depresión y la ansiedad pueden intensificarse por la percepción de la cultura popular sobre cómo debe sentirse la Navidad. La Reverenda Susan Gregg-Schroeder, Coordinadora de Ministerios de la Salud Mental en San Diego, CA, y autora del panfleto *Enfermedad Mental: Hacer Frente a los Días de Fiesta*, ofrece consejos útiles para limitar el estrés de los días festivos, especialmente para las personas que viven con enfermedad mental.

### Consejos para las personas que viven con una enfermedad mental:

- Recuerde la importancia del cuidado de uno mismo.
- Mantenga rutinas regulares para dormir, comer y hacer ejercicio.
- Acuda a las citas con los profesionales de salud mental y grupos de apoyo.
- Si se siente abrumado por las reuniones de grupos grandes, excútese para tener un poco de tiempo a solas.
- Aproveche las oportunidades de ayudar a otros para mantener sus propios problemas en perspectiva.
- Encuentre la alegría en el presente; deje ir los pesares del pasado.

### Cómo comunidades de fe pueden ayudar:

- Hagan un esfuerzo especial para invitar a todos a la Iglesia, especialmente las personas que están sufriendo.
- Compartan historias bíblicas familiares e himnos para llevar consuelo a aquellos que se sienten desconectados de su comunidad de fe.
- Estén al tanto de aquellos que sufren en silencio ya que pueden tener miedo de compartir su dolor.
- Contacten albergues y centros comunitarios de salud mental en su área para la lista de deseos y oportunidades de donación.
- Visiten a feligreses que no pueden salir de sus hogares, lugares de residencia u hospitales con un regalo simbólico de su parroquia para hacerles saber que no han sido olvidados.

Visite el siguiente sitio para un folleto PDF imprimible completo de *Enfermedad Mental: Hacer Frente a los Días de Fiesta*

[http://www.mentalhealthministries.net/resources/brochures/holiday\\_coping/holidays\\_sp.pdf](http://www.mentalhealthministries.net/resources/brochures/holiday_coping/holidays_sp.pdf)

Para más información contactar a Marsha Rivas, Ministerio de Igualdad de Acceso, Diócesis de Toledo, 419-244-6711 [mrivas@toledodiocese.org](mailto:mrivas@toledodiocese.org).



Equal Access Ministries