

ZARZĄDZANIE STRESEM W CZASIE COVID-19

Doświadczanie stresu podczas ciągłego stanu zagrożenia zdrowia publicznego powodowanego pandemią COVID-19 jest w pełni zrozumiałe. W stresie większość ludzi doświadcza różnych oznak i objawów. Stres może też wpływać na to, jak ludzie czują się, myślą i działają. Świadomość tego, jak stres może na Ciebie wpływać, jak również stosowanie odpowiedniej strategii radzenia sobie ze stresem może okazać się zbawienne.



Typowe oznaki i objawy stresu

FIZYCZNE: Zmęczenie, bóle głowy, gwałtowne bicie serca i pogarszanie się istniejących wcześniej stanów chorobowych

EMOCJONALNE:

Uczucie smutku, rozpacz, niepokój, złość i rozdrażnienie

PSYCHICZNE:

Dezorientacja, zapominanie i trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji

BEHAWIORALNE:

Nienaturalne zachowanie, niepokój, kłótniowość i zmiany w zakresie apetytu, snu oraz nadużywanie alkoholu lub innych substancji

Możliwości radzenia sobie ze stresem

Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne

Ustal swoje samopoczucie

Zrób coś, co sprawi Ci radość lub pomoże się zrelaksować

Ogranicz czas spędzany przed ekranem

Znajdź kontakt z bliskimi i najbliższym otoczeniem

Staraj się utrzymać codzienne rutyny

Przypomnij sobie swoje mocne strony

Sposoby radzenia sobie ze stresem i nadużywaniem substancji

Zwracaj uwagę na zmiany w używaniu substancji uzależniających i alkoholu

Unikaj stosowania samych lub mieszanych substancji i zawsze miej pod ręką nalokson

Pomocna może okazać się rozmowa z drugą osobą. Zwróć się do przyjaciela, członka rodziny, przywódcy duchowego, doradcy lub grupy wsparcia.

NYC Well to bezpłatna, poufna infolinia obsługiwana przez wyszkolonych doradców, którzy mogą zapewnić krótkie porady i skierowania opieki, w tym usługi wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i używania substancji psychoaktywnych, w ponad 200 językach.

Zadzwoń **888-692-9355** lub odwiedź chat online pod adresem **nyc.gov/nycwell**.



DODATKOWE INFORMACJE:

Aby uzyskać pomoc finansową lub żywnościową, zadzwoń pod numer **311** lub odwiedź stronę **nyc.gov/311**. Aby uzyskać zasoby według kodu pocztowego, odwiedź stronę **nyc.gov/health** i wyszukaj **usługi społecznościowe COVID** ("COVID community services").

Więcej informacji na temat COVID-19 można znaleźć na stronie **nyc.gov/health/coronavirus**.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji. 1.27.21