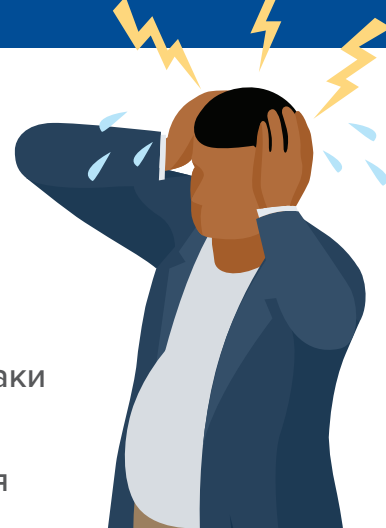
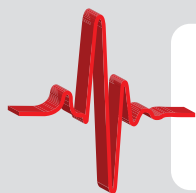


КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ ВО ВРЕМЯ COVID-19

Ощущения стресса во время чрезвычайной ситуации в области здравоохранения, связанной с COVID-19, вполне нормальны. Признаки и симптомы стресса у большинства людей бывают разными. Стресс может влиять на чувства, мысли и действия людей. Знание того, как стресс может повлиять на вас, и применение стратегия преодоления стресса могут помочь вам справиться с ним.



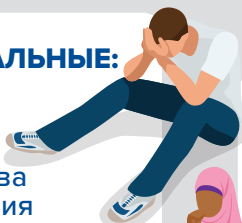
Обычные признаки и симптомы стресса



ФИЗИЧЕСКИЕ: Утомляемость, головные боли, учащенное сердцебиение и усугубление существующих нарушений здоровья

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:

Ощущения грусти, отчаяния, тревоги, гнева и раздражения



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:

Нехарактерное поведение, беспокойство, неуступчивость и изменения пищевых привычек, режима сна и употребления психоактивных веществ



ПСИХИЧЕСКИЕ:

Дезориентация, забывчивость и неспособность сосредоточиться или принять решение

Как справляться со стрессом

Заботьтесь о своем физическом здоровье



Поддерживайте связи с близкими и членами своего сообщества



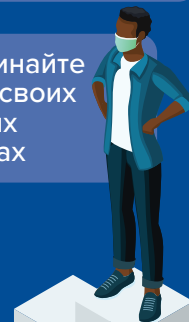
Осознавайте свои чувства



Поддерживайте регулярность повседневной жизни

Занимайтесь чем-нибудь, радующим вас или помогающим вам снять напряжение

Напоминайте себе о своих сильных сторонах



Ограничивайте время, которое вы проводите перед экранами

Как справляться со стрессом и потреблением психоактивных веществ

Контролируйте употребление психоактивных веществ и алкоголя

Не принимайте наркотики в одиночестве, не смешивайте разные вещества и постоянно держите при себе налоксон



Вам может быть полезно поговорить с кем-нибудь. Обратитесь к другу, члену семьи, руководителю религиозных общины, психотерапевту или группе поддержки.



Программа NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») — это бесплатная и конфиденциальная линия поддержки, на которой ежедневно и круглосуточно работают подготовленные консультанты, способные предоставить краткие консультации и направления к специалистам более чем на 200 языках, в том числе по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ.

Позвоните по номеру **888-692-9355** или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу nyc.gov/nycwell.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

По вопросам финансовой или продовольственной помощи звоните по номеру **311** или посетите nyc.gov/311. Для получения информации о наличии ресурсов по районам посетите nyc.gov/health и произведите поиск по словам «**COVID community services**» («общественные службы в связи с COVID»).

Дополнительную информацию о COVID-19 можно получить на сайте nyc.gov/health/coronavirus.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации. 1.27.21