

مقابله با استرس و رعایت فاصله از دیگران در دوران شیوع کروناویروس (کووید-19)

شیوع بیماری ممکن است باعث استرس شود؛ به ویژه در شرایطی که پایش دقیق وضعیت جسمی، ماندن هرچه بیشتر در خانه و پرهیز از تعاملات اجتماعی (فیزیکی) غیرضروری با دیگران ضرورت داشته باشد. رعایت فاصله با دیگران و ماندن در خانه ممکن است کار، زندگی خانوادگی، سبک زندگی و روند تعامل با دیگران را مختل کند. اینها ممکن است تنش این شرایط افزایش دهد. احساس سردرگمی، ناراحتی، اضطراب یا ترس یا ابتلا به دیگر نشانه‌های استرس مانند اختلال خواب، طبیعی است. شما می‌توانید آثار منفی استرس را با پیش‌بینی واکنش‌های طبیعی، پرداختن به فعالیت‌های کاهنده استرس و کمک خواستن از دیگران کاهش دهید.

پیامدهای احتمالی را بشناسید

استرس ممکن است بر طرز تفکر، احساسات و رفتار شما تاثیر بگذارد. بیشتر این آثار واکنش‌های طبیعی به رویدادهای استرس‌آور و معمولاً کوتاه‌مدت است. در اینجا به برخی آثار و نشانه‌های احتمالی اشاره می‌شود:

- آثار جسمی: خستگی، فرسودگی، سردرد، تپش سریع قلب یا وخیم شدن (تشدید، افزایش، بدتر شدن) مشکلات جسمی موجود
- آثار عاطفی: احساس ناراحتی، اضطراب، خشم، هراس یا زودرنجی
- آثار روانی: سردرگمی، فراموشی یا دشواری تمرکز یا تصمیم‌گیری
- آثار رفتاری: ابتلا به رفتارهای ناگهانی مانند بی‌قراری، مشاخره یا تندخویی، یا تغییر الگوی تغذیه و خواب

آگاه بمانید

اخبار شیوع بیماری را از منابع معتبر اطلاع‌رسانی کسب کنید و درباره رویدادها به‌روز بمانید، خطرها را بشناسید و با بهترین روش محافظت از خود آشنا شوید. از انتشار اخبار تایید نشده یا شایعات خودداری کنید، زیرا این کار زمینه‌ساز گسترش اطلاعات نادرست، ترس و وحشت می‌شود. برای کسب اطلاعات درباره کووید-19 به nyc.gov/coronavirus یا cdc.gov/coronavirus مراجعه کنید.

زمان تماشای تلویزیون، استفاده از تلفن همراه و پیگیری رسانه‌ها را محدود کنید

صرف زمان بیش از حد برای کار با تلفن یا رایانه، یا پیگیری شبانه‌روزی اخبار از تلویزیون یا رادیو در تمام روزهای هفته، ممکن است اضطراب و ترس شما را تشدید کند. اخبار و اطلاعات را دو یا سه نوبت در روز پیگیری کنید.

ارتباط خود را حفظ و به دیگران کمک کنید

ارتباط خود را با بستگان، دوستان و شبکه‌های اجتماعی خود با استفاده از ابزارهایی مانند ایمیل، رسانه‌های اجتماعی، ویدئو کنفرانس، تلفن، FaceTime یا اسکایپ حفظ کنید. با همسایگان و سالخوردگانی که تنها زندگی می‌کنند تماس بگیرید، احوال آنها را جویا شوید و به آنها نشان دهید که مراقبشان هستید.

عادات روزانه را حفظ کنید

حفظ عادات روزانه باعث ایجاد حس کنترل در شما و کاهش اضطراب می‌شود. تا حد ممکن عادات روزانه را حفظ کنید یا عادات جدیدی، در صورت لزوم، ایجاد کنید. بدین ترتیب بهتر می‌توانید با تغییرات سازگار شوید.

مثبت‌نگر باشید

بر چیزهایی که از داشتن آنها خوشحال هستید، و بر نقاط مثبت زندگی خود متمرکز شوید. از داستان‌های مثبت افرادی که راه سازگاری با شرایط را پیدا کرده‌اند، روحیه و الهام بگیرید و قوی بمانید.

نیازهای ابتدایی و عوامل تنش‌زای مالی را برطرف کنید

مراقب خود باشید و برای حفظ ایمنی و راحتی، از وجود ملزوماتی مانند غذا و دارو مطمئن شوید. اگر قادر به کار کردن نیستید، با کارفرما خود تماس بگیرید و گزینه‌های مرخصی را با وی در میان بگذارید. با شرکت‌هایی که صورتحساب ماهانه برای شما صادر می‌کنند تماس بگیرید و تمهیدات دیگری برای پرداخت درخواست کنید. برای آشنا شدن با دیگر منابع موجود، با **311** تماس بگیرید یا به صفحه وب **کروناویروس (کووید-19) و زندگی شهری NYC 311** مراجعه کنید.

هشیار و حساس باشید

از گمانه‌زنی و سرزنش کردن دیگران یا بیمار فرض کردن دیگران بر اساس ظاهر یا محل سکونت آنها (یا خانواده آنها) خودداری کنید. ارتباطی بین نژاد/قومیت و بیماری‌های عفونی وجود ندارد. در هنگام شنیدن شایعات نادرست یا کلیشه‌های منفی که مروج نژادپرستی و بیگانه‌هراسی است، رفتار مهربانانه در پیش بگیرید. در صورتی که به دلیل نژاد، ملیت، یا سایر ویژگی‌های هویتی خود مورد آزار قرار گرفته‌اید، با شماره **311** تماس بگیرید یا به وبسایت کمیسیون حقوق بشر NYC مراجعه کنید و به صورت آنلاین شکایت خود را تنظیم کنید.

کمک بخواهید

شیوع بیماری عفونی مانند کووید-19 ممکن است برای شما، عزیزان‌تان و دوستان‌تان استرس‌زا باشد. همان‌طور که ذکر شد، احساس سردرگمی، ناراحتی، اضطراب یا ترس یا ابتلا به دیگر نشانه‌های استرس مانند اختلال خواب، طبیعی است. برای کاهش میزان استرس و مدیریت وضعیت:

- سعی کنید مثبت‌اندیش باشید
- نقاط قوت‌تان را به خودتان یادآوری کنید
- ارتباط خود را با دوستان و عزیزان‌تان حفظ کنید
- از مهارت‌های مقابله سالم استفاده کنید

NYC Well

اگر عوارض استرس شما را سراسیمه کرده است، می‌توانید با مشاوران ورزیده NYC Well تماس بگیرید. NYC Well سرویس رایگان و محرمانه سلامت روانی است که ساکنان نیویورک می‌توانند از آن استفاده کنند.

کارکنان NYC Well شبانه‌روزی و در هفت روز هفته آماده ارائه مشاوره مختصر به بیش از 200 زبان و معرفی تماس‌گیرندگان به مراکز مرتبط هستند. برای دریافت راهنمایی با NYC-WELL-888 (888-692-9355) تماس بگیرید، واژه WELL را به شماره 65173 پیامک کنید یا از قابلیت **گفتگوی آنلاین** استفاده کنید.

همچنین می‌توانید در نشانی nyc.gov/nycwell روی گزینه **App Library** کلیک کنید و برنامه‌ها و ابزارهای آنلاین ویژه مدیریت سلامتی جسمی و عاطفی در منزل را بیابید.