

## **Αντιμετώπιση του Στρες και της Κοινωνικής Απόστασης Κατά τη Διάρκεια της Επιδημίας του Κορονοϊού (COVID-19)**

Μια επιδημία αρρώστιας είναι στρεσεγόνο γεγονός γενικά, κυρίως όταν πρόκειται για μια για την οποία πρέπει όλοι να παρακολουθούμε στενά την υγεία μας, να μένουμε σίτι όσο το δυνατόν περισσότερο και να αποφεύγουμε όλες τις αχρειάστες κοινωνικές (σωματικές επαφές) συναναστροφές με άλλους. Η κοινωνική απόσταση και η απομόνωση είναι πολύ πιθανόν να διαταράξουν την εργασία σας, την οικογενειακή σας ζωή, το τρόπο που ενεργείτε και συναναστρέφεστε με άλλους. Όλα αυτά μπορεί να προσθέσουν στο στρες της κατάστασης. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε πελαγωμένοι, λυπημένοι, αγχωμένοι ή φοβισμένοι ή να νοιώθετε άλλα συμπτώματα αναστάτωσης όπως αϋπνίες. Μπορείτε να μειώσετε τις αρνητικές επιπτώσεις του στρες με το να αναμένετε αυτές τις φυσιολογικές αντιδράσεις, να κάνετε δραστηριότητες που μειώνουν το στρες και να ζητάτε βοήθεια.

### **Μάθετε τι να Περιμένετε**

Το στρες μπορεί να επηρεάσει το τρόπο που σκέφτεται, που αισθάνεται ή που ενεργεί κάποιος. Οι περισσότερες επιπτώσεις είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε στρεσογόνα περιστατικά και γενικά περνάνε γρήγορα. Μερικές από τις επιπτώσεις και συμπτώματα που μπορεί να αισθανθείτε είναι τα εξής:

- Σωματικές επιπτώσεις: κόπωση, εξάντληση, πονοκεφάλους, ταχυκαρδία ή επιδείνωση (ερεθισμό, αύξηση, χειροτέρευση) προϋπάρχουσων ιατρικών παθήσεων
- Συναιθηματικές επιπτώσεις: συναισθήματα λύπης, άγχους, θυμού, ταραχής ή εκνευρισμού
- Ψυχολογικές επιπτώσεις: σύγχυση, δυσκολία με τη μνήμη, ή δυσκολία συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων
- Συμπεριφορικές επιπτώσεις: εμφάνιση ασυνήθιστης συμπεριφοράς, όπως ανησυχία, εριστικότητα ή εκνευρισμό ή αλλαγές στο τρόπο που τρώτε και κοιμάστε.

### **Μείνετε ενημερωμένοι**

Χρησιμοποιείτε αξιόπιστες πηγές πληροφοριών σχετικά με την έξαρση αυτής της επιδημίας για να είστε ενημερωμένοι για το τι συμβαίνει, να καταλαβαίνετε τους κινδύνους και να γνωρίζετε πως να προστατεύσετε καλύτερα τους εαυτούς σας, Μη διαδίδετε σε άλλους μη επεβιωμένες ειδήσεις μην ενεργείτε με βάση φήμες διότι αυτό προσθέτει στην παραπληροφόρηση, στο φόβο και στον πανικό. Για πληροφορίες για τον ιό COVID-19, επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) ή [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus).

### **Περιορίστε το Χρόνο στην Οθόνη ή στα Μέσα Ενημέρωσης**

Αν ξοδεύετε πάρα πολύ ώρα στο τηλέφωνο ή στο κομπιούτερ, ή αν βλέπετε ή ακούτε συνέχεια ειδήσεις 24 ώρες την μέρα θα αυξηθεί το άγχος και ο φόβος. Δύο ή τρεις φορές την ημέρα για τα νεώτερα νέα και οδηγίες, είναι αρκετό.

### **Μείνετε συνδεδεμένοι με άλλους και αναζητήστε άλλους**

Μείνετε συνδεδεμένοι με την οικογένεια, τους φίλους και τα κοινωνικά σας δίκτυα με μαϊήλ, κοινωνικά δίκτυα, τηλεδιάσκεψη, τηλέφωνο, FaceTime ή Skype. Πάρτε ένα γείτονα, ή ηλικιωμένους ή κάποιους που είναι μόνοι τους να δείτε τι κάνουν και να δείξετε ότι ενδιαφέρεστε.

### **Διατηρήστε Καθημερινή Ρουτίνα**

Η ρουτίνα μας δίνει αίσθηση ελέγχου και μπορεί να μειώσει το άγχος. Προσπαθείστε όσο είναι δυνατό να διατηρήσετε τη καθημερινή σας ρουτίνα, ή να δημιουργήσετε καινούργια, αν χρειαστεί, για να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις αλλαγές.

### **Να σκέφτετε θετικά**

Εστιάστε στα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμων και για τα πράγματα που πηγαίνουν καλά στη ζωή σας. Πάρτε θάρρος και έμπνευση από θετικές ιστορίες ατόμων που βρίσκουν τρόπους να το ξεπεράσουν και να μείνουν δυνατοί.

### **Να Ενεργείτε Προληπτικά Σχετικά με τις Βασικές σας Ανάγκες και Οικονομικές Δυσκολίες**

Υπερασπιστήστε τον εαυτόν σας ώστε να έχετε ότι χρειάζεστε, όπως φαγητό και φάρμακα, ασφάλεια και άνεση. Αν δεν μπορείτε να εργαστείτε, επικοινωνήστε με τον εργοδότη σας και συζητήστε επιλογές για άδεια. Επικοινωνήστε με εταιρίες που σας πληρώνουν με το μήνα και ζητείστε να σας πληρώνουν διαφορετικά. Τηλεφωνήστε στο **311** ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της NYC 311 **Κορονοϊός (COVID-19) και η Ζωή στη Πόλη** για επιπλέον πηγές πληροφοριών.

### **Να σκέφτεστε τους άλλους και να είστε Ευαίσθητοι**

Αποφεύγετε να κάνετε υποθέσεις και να κατηγορείτε αυτούς που αρρώστησαν για το πως φαίνονται ή που βρίσκονται ή από πο κατάγονται οι οικογένειες τους. Δεν υπάρχει καμία διασύνδεση μεταξύ φυλής/ εθνικότητας και μεταδοτικών νοσημάτων. Να μιλάτε όταν ακούτε ψευδείς φήμες ή αρνητικά στερεότυπα που ενθαρρύνουν ή προάγουν ρατσισμό και ξενοφοβία. Αν σας παρανεχλούν λόγω της φυλής σας, το κράτος από το οποίο κατάγεστε ή άλλα αναγνωριστικά, καλέστε το **311** ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Επιτροπής Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων και **υποβάλετε παράπονο ηλεκτρονικά**.

### **Αναζητήτε Βοήθεια**

Μια επιδημία μεταδοτικής νόσου όπως ο ιός COVID-19 μπορεί να στρεσάρει εσάς, τους αγαπημένους σας και τους φίλους σας. Όπως αναφέραμε, είναι φυσιολογικό να νοιώθετε πελαγωμένοι, λυπημένοι, αγχωμένοι και φοβισμένοι, ή να βιώνετε άλλα συμπτώματα ανατάτωσης όπως π.χ διαταραχές ύπνου. Για να μειώσετε το στρες και να διαχειριστήτε την κατάσταση:

- Προσπαθείτε να σκέφτεστε θετικά
- Να θυμόσαστε τα θετικά σας σημεία
- Μείνετε συνδεδεμένοι με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα
- Χρησιμοποιείτε υγιείς τρόπους να ανταπεξέλθετε

### **NYC Well**

Το Υπουργείο Υγείας του Δήμου της Νέας Υόρκης μπορεί να αλλάξει τις συστάσεις καθώς εξελίσσεται η κατάσταση

Αν τα συμπτώματα του στρες σας συντρίβουν, μπορείτε να συνδεθείτε με εκπαιδευμένους ψυχολόγους στο NYC Well, το οποίο είναι μια δωρεάν εμπιστευτική υποστηρικτική υπηρεσία ψυχικής υγείας που μπορεί να βοηθήσει τους Κατοίκους της Νέας Υόρκης να ανταπεξέλθουν.

Το προσωπικό του NYC Well είναι διαθέσιμο 24 ώρες την ημέρα, επτά μέρες τη βδομάδα, και μπορεί να σας δώσει συμβουλές και να σας παραπέμψει σε περίθαλψη σε πάνω από 200 γλώσσες. Για υποστήριξη, καλέστε 888-NYC-WELL (888-692-9355), πληκτρολογήστε “WELL” στο νούμερο 65173 ή **συνομιλήστε διαδικτυακά**.

Μπορείτε επίσης να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα **[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)** και να κάνετε κλικ στο **App Library** να βρείτε εφαρμογές και διαδικτυακά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την υγεία σας και την συναισθηματική σας ευημερία από το σπίτι.