

התמודדות עם מתח נפשי ועם ריחוק חברתי בעקבות מגיפת הקורונה (COVID-19)

התפשטות של מגיפה יכולה לעורר מתח נפשי, בייחוד בשעה שכולנו נדרשים להשגיח על המצב הבריאותי, להישאר בבית ככל האפשר ולהימנע מאינטראקציות חברתיות (פיזיות) לא הכרחיות עם אחרים. מרבית הסיכויים הם שריחוק חברתי ובידוד משבשים את עבודתכם, את חיי המשפחה שלכם, את השגרה שלכם ואת הדרך שבה אתם מתקשרים עם אחרים. כל זה עלול להעלות את רמות המתח במצב לחוץ מלכתחילה. טבעי לחוש מוצפים, עצובים, חרדים ומפוחדים, או לחוות תסמינים של תעוקה, כמו קשיי שינה. ניתן למזער את ההשפעה השלילית של מתח נפשי על-ידי הכרת התגובות הטבעיות, יישום של פעילויות להפגת מתח ופנייה לקבלת סיוע מקצועי.

לדעת למה לצפות

מתח נפשי יכול להשפיע על הדרך שבה אנחנו חושבים, מרגישים ופועלים. רוב התופעות הן תגובות נורמליות לאירועים מדאיגים, ועל-פי רוב חולפות בתוך זמן קצר. בין התופעות והתסמינים שאתם עשויים לחוות:

- תסמינים פיזיים: עייפות, תשישות, כאבי ראש, דופק מהיר או החמרה (הרעה, הסלמה) במחלות רקע
- תסמינים רגשיים: תחושת עצבות, חרדה, כעס, אי שקט או עצבנות
- תסמינים נפשיים: בלבול, שכחנות או קשיים ביכולת הריכוז או בקבלת החלטות
- תסמינים התנהגותיים: הפגנת התנהגות לא אופיינית, כמו אי שקט, קוצר רוח או חוסר סבלנות, או שינויים בדפוסי האכילה והשינה

התעדכנות

היעזרו במקורות מהימנים לקבלת מידע על התפשטות המחלה כדי להישאר מעודכנים לגבי ההתרחשויות, להבין את הסיכונים ולדעת מהם אמצעי ההגנה המיטביים. הימנעו מלשתף חדשות לא מאושרות או לפעול על סמך שמועות, משום שהן רק מגבירות את תפוצת המידע הכוזב ומעלות את רמות הפחד וההיסטריה. מידע על COVID-19 זמין בדף nyc.gov/coronavirus ובדף cdc.gov/coronavirus.

הגבלה של זמן המסכים והחשיפה למדיה

בילוי זמן ממושך מדי מול הטלפון או המחשב, או צפייה או האזנה לדיווחי חדשות 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע, יכולים להגביר את רמות החרדה והפחד. מומלץ להתעדכן פעמיים-שלוש ביום בלבד.

שמירה על קשר ותמיכה באחרים

שמרו על קשר עם בני משפחה, חברים ורשתות מכרים בעזרת אמצעי תקשורת כמו דואר אלקטרוני, רשתות חברתיות, שיחות וידאו, טלפון, FaceTime או Skype. שקלו להתקשר לשכנים או אנשים מבוגרים ומכרים אחרים שלכם שחיים בגפם, כדי לשאול לשלומם ולהפגין עניין במצבם.

שמירה על שגרת היומיום

שמירה על שגרה מעניקה לנו תחושת שליטה, ויכולה להוריד את מפלס החרדה. נסו לשמור על ההרגלים היומיומיים שלכם ככל האפשר, או ליצור לעצמכם שגרה חדשה, במקרה הצורך, כדי להתמודד בצורה טובה יותר עם השינויים.

מחלקת הבריאות של עיריית ניו יורק עשויה לשנות את ההמלצות לפי התפתחות המצב.

שמירה על אופטימיות

התמקדו בדברים הטובים והחיוביים בחייכם. שאבו אומץ והשראה מסיפורים חיוביים של אנשים שמוצאים דרכים להתמודד ולהישאר חזקים.

טיפול פרואקטיבי בצרכים בסיסיים וגורמי לחץ פיננסיים

דאגו לצרכים החיוניים שלכם, כמו מזון ותרופות, לשמירה על בטיחות ונוחות. אם אינכם יכולים לעבוד, פנו למעסיק ודונו באפשרויות העומדות על הפרק. פנו לחברות ששולחות לכם חיובים חודשיים ובקשו הסדרי תשלום אחרים. לעיון ברשימת המשאבים הנוספים הזמינים, חייגו 311 או קראו את המאמר בנושא **נגיף הקורונה (COVID-19) והחיים בעיר** באתר האינטרנט של NYC 311.

הפגנת התחשבות ורגישות

הימנעו מהנחת הנחות ומהפניית האשמות לגבי נשאי הנגיף על סמך מראה חיצוני או ארצות המוצא שלהם או של משפחותיהם. אין קשר בין גזע/מוצא אתני למחלות מדבקות. השמיעו קולכם כשאתם שומעים שמועות או סטראוטיפים שליליים שמעודדים או מקדמים גזענות ושנאת זרים. מי מסובל מהטרדות עקב גזע, לאום, מוצא או מאפייני זהות אחרים, יכול לחייג 311 או לבקר באתר האינטרנט של מועצת זכויות האדם של עיריית ניו יורק ולהגיש תלונה באופן מקוון.

פנייה לעזרה

התפשטות של מחלה מדבקת כמו COVID-19 יכולה לגרום למתח נפשי שלכם ובקרב בני משפחותיכם וחבריכם. כאמור, טבעי לחוש מוצפים, עצובים, חרדים ומפוחדים, או לחוות תסמינים של תעוקה, כמו קשיי שינה. כדי להוריד את מפלס הלחץ ולנהל את המצב:

- שמרו על אופטימיות
- הזכירו לעצמכם את הדברים הטובים בחייכם
- שמרו על קשר עם חברים ובני משפחה
- ישמו טכניקות בריאות להתמודדות

NYC Well

אם תסמיני המתח הנפשי והחרדה מכריעים אתכם, באפשרותכם לפנות ליועצים המוסמכים של NYC Well – שירות חינמי ודיסקרטי לתמיכה נפשית, שיכול לעזור לתושבי ניו יורק להתמודד עם מצבים קשים.

עובדי NYC Well זמינים 24/7, ויכולים לספק ייעוץ מהיר והפניות לטיפול מקצועי ביותר מ-200 שפות. לקבלת תמיכה, חייגו NYC-WELL-888 (888-692-9355), שלחו את המילה "WELL" במסרון למספר 65173 או **נהלו צ'אט אונליין**.

באפשרותכם גם לבקר בדף **nyc.gov/nycwell** וללחוץ על הקישור **App Library** (ספריית אפליקציות) למציאת אפליקציות וכלים מקוונים שיעזרו לכם לנהל את הרווחה הפיזית והרגשית שלכם מהבית.