

Affrontare lo stress e il distanziamento sociale durante la diffusione del coronavirus (COVID-19)

La diffusione di una malattia può essere stressante, in particolare se dobbiamo monitorare tutti attentamente la nostra salute, rimanere a casa il più possibile ed evitare tutte le interazioni sociali (fisiche) non necessarie con gli altri. Il distanziamento sociale e l'isolamento probabilmente interrompono il lavoro, la vita familiare, il modo di fare le cose e di interagire con gli altri. Tutto questo può aggiungersi allo stress della situazione. Sentirsi oppressi, tristi, ansiosi o impauriti, o avere altri sintomi dovuti al disagio come difficoltà a dormire è normale. Puoi ridurre l'impatto negativo dello stress favorendo reazioni normali, praticando attività che riducono lo stress e chiedendo aiuto.

Sapere cosa aspettarsi

Lo stress può influire sul modo di pensare, sentire e agire. La maggior parte degli effetti sono reazioni normali a eventi stressanti e sono generalmente di breve durata. Alcuni sintomi ed effetti che potresti provare:

- effetti fisici: stanchezza, affaticamento, mal di testa, accelerazione del battito cardiaco o peggioramento (aggravamento, aumento, peggioramento) di condizioni mediche pre-esistenti
- effetti emotivi: sensazioni di tristezza, ansia, rabbia, agitazione o irritabilità
- effetti mentali: confusione, dimenticanza o difficoltà di concentrazione o nel prendere decisioni
- effetti comportamentali: comportamenti insoliti come irrequietezza, scontrosità o collera, o cambiamenti nelle abitudini di alimentazione e sonno.

Rimanere informati

Consulta fonti di informazioni attendibili sulla diffusione della malattia per rimanere aggiornato su quanto sta accadendo, capire i rischi e sapere come proteggerti al meglio. Evita di condividere notizie non confermate o di agire in base a indiscrezioni, dato che questo contribuisce ad aggiungere disinformazione, paura e panico. Per informazioni sul COVID-19, visita nyc.gov/coronavirus o cdc.gov/coronavirus.

Limitare il tempo davanti allo schermo e di esposizione ai media

Troppo tempo al telefono, al computer o a guardare o ascoltare i telegiornali 24 ore al giorno, sette giorni su sette, può aumentare l'ansia e la paura. Cerca aggiornamenti e direttive due o tre volte al giorno.

Rimanere connessi e in contatto

Rimani in contatto con familiari, amici e i tuoi social network utilizzando mezzi di comunicazione come l'e-mail, i social media, la videoconferenza, il telefono, FaceTime o Skype. Chiama un vicino o gli anziani e le persone che vivono da sole per sentire come stanno e dimostrare che tieni a loro.

Mantenere le abitudini quotidiane

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.

Mantenere le abitudini ci dà un senso di controllo e contribuisce a ridurre l'ansia. Cerca di mantenere il più possibile le abitudini quotidiane o di crearne di nuove, se necessario, per aiutarti ad affrontare i cambiamenti.

Rimanere ottimisti

Concentrati sulle cose di cui sei soddisfatto e che vanno bene nella tua vita. Ottieni coraggio e ispirazione da storie positive di persone che stanno trovando modi per affrontare la situazione e rimanere forti.

Essere proattivi sulle necessità primarie e i fattori di stress finanziari

Sostieniti e accertati di avere quello che ti serve come cibo e farmaci per sentirti sicuro e a tuo agio. Se non sei in grado di lavorare, contatta il tuo datore di lavoro per esaminare le possibilità di congedo. Contatta le aziende che ti mandano le bollette mensili e chiedi di modificare i pagamenti. Chiama il **311** o visita la pagina web **Coronavirus (COVID-19) e City Life** del NYC 311 per ulteriori risorse.

Consapevolezza e sensibilità

Evita affermazioni e accuse su chi ha la malattia per il loro aspetto o la loro provenienza o quella delle loro famiglie. Non c'è alcun legame tra la razza/l'etnia e le malattie infettive. Fatti sentire quando vieni a conoscenza di voci false o luoghi comuni negativi che incoraggiano o promuovono il razzismo e la xenofobia. Se stai subendo molestie a causa della razza, della nazione di origine o per altri motivi, chiama il **311** o visita il sito della Commissione per i diritti umani NYC e **invia una segnalazione online**.

Chiedere aiuto

La diffusione di una malattia infettiva come il COVID-19 può essere stressante per te, i tuoi cari e i tuoi amici. Come abbiamo detto, è normale sentirsi oppressi, tristi, ansiosi e impauriti o avere altri sintomi dovuti al disagio, come difficoltà a dormire. Per ridurre lo stress e gestire la situazione:

- cerca di essere ottimista
- ricorda i tuoi punti di forza
- rimani in contatto con gli amici e le persone care
- sfrutta le tue capacità di sopportazione

NYC Well (rete di sostegno per la città di New York)

Se i sintomi di stress diventano opprimenti, puoi contattare consulenti qualificati al NYC Well, un servizio di supporto per la salute mentale gratuito e riservato in grado di aiutare i newyorkesi.

Il personale del NYC Well è disponibile 24 ore su 24, sette giorni su sette ed è in grado di fornire una breve consulenza e raccomandazioni in più di 200 lingue. Per assistenza, chiama l'888-NYC-WELL (888-692-9355), invia un sms "WELL" al 65173 o **chatta online**.

Puoi anche visitare il sito **nyc.gov/nycwell** e fare clic sulla loro **libreria di app** per trovare app e strumenti online in grado di aiutarti a gestire la tua salute e il benessere emotivo da casa.

Il Dipartimento della salute NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione.