

Как справляться со стрессом и социальным дистанцированием во время вспышки коронавируса (COVID-19)

Вспышка заболевания может вызывать стресс, особенно когда всем нам приходится внимательно следить за состоянием своего здоровья, как можно больше оставаться дома и избегать любого необязательного социального (физического) взаимодействия с другими. Социальное дистанцирование и изоляция вполне могут нарушить привычное течение работы, семейной жизни, повседневной деятельности и взаимодействия с другими людьми. Это может сделать ситуацию еще более напряженной. Вполне естественно чувствовать ошеломление, тревогу или страх или испытывать другие симптомы угнетения — например, бессонницу. Чтобы уменьшить негативное воздействие стресса, будьте готовы к проявлению нормальных реакций, занимайтесь деятельностью, уменьшающей стресс, и обращайтесь за помощью.

Знайте, чего ожидать

Стресс может влиять на ваши мысли, чувства и действия. Большинство эффектов являются нормальной реакцией на угнетающие события и, как правило, быстро проходят. Вот некоторые из эффектов и симптомов, которые вы можете испытывать:

- Физические эффекты: усталость, бессилие, головные боли, учащенное сердцебиение или углубление (обострение, усиление, ухудшение) ранее существовавших заболеваний
- Эмоциональные эффекты: ощущения грусти, тревоги, гнева, возбуждения или раздражительности
- Психологические эффекты: дезориентация, забывчивость или неспособность сосредоточиться или принять решение
- Поведенческие эффекты: проявление нехарактерных видов поведения, например, появление возбужденности, конфликтности или вспыльчивости, изменение привычек в еде или распорядка сна

Держитесь в курсе

Обращайтесь к достоверным источникам информации о вспышке заболевания, чтобы оставаться в курсе происходящего, понимать опасности и наилучшие способы защиты от них. Старайтесь не распространять непроверенные новости и не руководствоваться слухами, так как это усугубляет дезинформацию, страхи и панику. Для получения информации по COVID-19 посещайте nyc.gov/coronavirus или cdc.gov/coronavirus.

Ограничивайте время, проводимое у экранов, и воздействие СМИ

Если вы проводите слишком много времени за телефоном или компьютером или ежедневно и круглосуточно слушаете выпуски новостей, это может усилить вашу тревогу и страх. Узнавайте о новостях и рекомендациях два или три раза в день.

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

Оставайтесь на связи и общайтесь

Поддерживайте связь со своими родными, друзьями и социальным окружением при помощи средств связи — например, электронной почты, социальных сетей, телеконференций, телефона, FaceTime или Skype. Подумайте, не следует ли позвонить соседям или знакомым пожилым или одиноким людям, чтобы узнать, как у них дела, и нужно ли вам беспокоиться о них.

Поддерживайте регулярность повседневной жизни

Продолжение регулярных занятий дает нам почувствовать, что мы управляем ситуацией, и может уменьшить тревожность. По возможности старайтесь продолжать регулярные повседневные занятия или, если нужно, вводите новые — это поможет вам освоиться с переменами.

Сохраняйте позитивный настрой

Сосредотачивайтесь на том, за что вы благодарны, и хорошем в своей жизни. Черпайте энтузиазм и воодушевление в позитивных примерах тех, кому удается справляться с ситуацией и оставаться сильными.

Принимайте превентивные меры в отношении основных потребностей и финансовых причин для беспокойства

Обдумайте свое положение и проверьте, есть ли у вас все необходимое, например, продукты и лекарства, для безопасной и комфортабельной жизни. Если вы не можете работать, свяжитесь с работодателем и обсудите все варианты освобождения от работы. Свяжитесь с компаниями, которые ежемесячно выставляют вам счета, и попросите реорганизовать платежи. Чтобы узнать о других имеющихся ресурсах, позвоните по номеру **311** или посетите страницу службы 311 NYC **Коронавирус (COVID-19) и городская жизнь (Coronavirus (COVID-19) and City Life)**.

Будьте разумны и деликатны

Не подозревайте и не обвиняйте людей в наличии у них болезни, исходя из того, как они выглядят или откуда происходят они сами или их родственники. Нет никакой связи между инфекционными заболеваниями и расовым/этническим происхождением. Не оставляйте без ответа высказывания, содержащие ложные слухи или негативные стереотипы, которые стимулируют или поддерживают расизм и ксенофобию. Если вы столкнулись с преследованиями в связи с вашей расой, страной происхождения или другими личными особенностями, **позвоните по номеру 311** или посетите веб-сайт Комиссии по правам человека (Commission on Human Rights) NYC и **подайте жалобу в электронном виде**.

Обращайтесь за помощью

Вспышка инфекционного заболевания, подобного COVID-19, может вызывать стресс у вас, ваших близких и ваших друзей. Как уже было сказано, вполне естественно чувствовать ошеломление, тревогу или страх или испытывать другие симптомы угнетения — например, бессонницу. Чтобы ослабить стресс и сохранить контроль над ситуацией:

- Старайтесь сохранять позитивный настрой
- Напоминайте себе о своих сильных сторонах

Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут измениться по мере развития ситуации.

- Поддерживайте связь с друзьями и близкими
- Используйте здоровые навыки борьбы со стрессом

Система NYC Well

Если вы ощущаете, что симптомы стресса становятся слишком сильными, вы можете связаться с подготовленными консультантами системы NYC Well («Благополучный Нью-Йорк»), бесплатной и конфиденциальной службы психологической помощи, которая может помочь ньюйоркцам справиться с ситуацией.

Сотрудники системы NYC Well доступны ежедневно и круглосуточно и могут предоставить краткую консультацию и рекомендовать специалиста более чем на 200 языках. Для получения помощи позвоните по номеру 888-692-9355, отправьте текстовое сообщение «WELL» на номер 65173 или воспользуйтесь **онлайн-чатом**.

Чтобы найти приложения и сетевые ресурсы, помогающие сохранять здоровье и эмоциональное благополучие, оставаясь дома, можно также посетить страницу **nyc.gov/nycwell** и зайти там в **Библиотеку приложений (App Library)**.