

Pagharap sa Stress at Paglayo ng Sarili sa Tao (Social Distancing) sa Panahon ng Biglang Paglitaw ng Coronavirus (COVID-19)

Nakaka-stress ang biglang paglitaw ng isang sakit, lalo na kung kailangan nating lahat na subaybayan nang mabuti ang ating kalusugan, manatili sa bahay hangga't maaari at iwasan ang lahat ng hindi kinakailangang pakikisalamuha (pisikal) sa iba. Ang paglayo (social distancing) at pagbubukod ng sarili ay malamang na makagambala sa iyong trabaho, pamumuhay ng pamilya, paraan ng paggawa at paraan ng iyong pakikisalamuha sa iba. Ang lahat ng ito ay maaaring makadagdag sa stress na hatid ng sitwasyon. Natural ang mapuspos, malungkot, mabalisa o matakot, o makaranas ng iba pang mga sintomas ng paghihirap, gaya ng kahirapang makatulog. Maaari mong bawasan ang negatibong epekto ng stress sa pamamagitan ng pag-aasa sa mga normal na reaksyon, pagsasagawa ng mga aktibidad na makakabawas sa stress at paghingi ng tulong.

Alamin kung Ano ang Dapat Asahan

Maaaring maapektuhan ng stress ang paraan ng iyong pag-iisip, pakiramdam at pagkilos. Karamihan sa mga epekto ay mga normal na reaksyon sa mga nakakaligalig na kaganapan at sa pangkalahatan ito ay hindi nagtatagal. Narito ang ilan sa mga epekto at sintomas na maaari mong maranasan:

- Mga epekto sa pangangatawan: pagod, pakiramdam na latang-lata, pananakit ng ulo, mabilis na pagtibok ng puso o paglubha (paglala, paglaki, lalong pagsama) ng dati nang mga medikal na kondisyon
- Mga epekto sa emosyon: kalungkutan, pagkabalisa, galit, pagkaligalig o pagkairita
- Mga epekto sa pag-iisip: pagkalito, pagkamalimutin, o kahirapang ituon ang pansin sa isang bagay o magpasya
- Mga epekto sa pag-uugali: nakakaranas ng mga hindi mo karaniwang pag-uugali gaya ng hindi mapalagay, pakikipagtalo o maikli ang pasensya, o mga pagbabago paraan ng pagkain at pagtulog

Manatiling May Kaalaman

Gamitin ang mga maaasahang pinagmumulan ng impormasyon tungkol sa biglang paglitaw ng sakit upang manatiling may kaalaman sa kung ano ang nangyayari, maunawaan ang mga panganib at malaman kung paano pinakamabuting mapoprotektahan ang iyong sarili. Iwasan ang pamamahagi ng hindi nakukumpirmang balita o pagkilos bilang resulta ng mga sabi-sabi, dahil nakakadagdag ito sa maling impormasyon, takot at panic. Para sa impormasyon tungkol sa COVID-19, bisitahin ang nyc.gov/coronavirus o cdc.gov/coronavirus.

Limitahan ang Screen Time at Pagkahantad sa Media

Makakadagdag sa iyong pagkabalisa at takot ang labis na oras sa telepono o computer, o panonood o pakikinig sa mga balita 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo. Magtingin ng mga update o gabay ng dalawa o tatlong beses kada araw.

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

Panatilihin ang Koneksyon at Makipag-ugnay

Manatiling konektado sa pamilya, mga kaibigan at iyong mga network sa lipunan gamit ang mga komunikasyong gaya ng email, social media, video conference, telepono, FaceTime o Skype. Isaalang-alang ang pagtawag sa kapitbahay o mga nakakatanda at mga taong naninirahan nang mag-isa na kilala mo para malaman ang kalagayan nila at ipakitang nagmamalasakit ka.

Panatilihin ang mga Pang-araw-araw na Rutina

Ang pagpapanatili ng mga rutina ay nagbibigay sa atin ng pakiramdam ng pagkakaroon ng kontrol at makakabawas sa pagkabalisa. Hangga't maaari ay subukan mapanatili ang mga pang-araw-araw na rutina at lumikha ng mga bago, kung kailangan, upang makatulong sa iyong maharap ang mga pagbabago.

Manatiling Positibo

Magpokus sa mga bagay na pinasasalamatan mo at mga bagay na maayos sa iyong buhay. Kumuha ng lakas at inspirasyon mula sa mga positibong kuwento ng mga taong nakakahanap ng mga paraan upang maharap ito at manatiling malakas.

Maging Proactive Pagdating sa Iyong mga Pangunahing Pangangailangan at mga Nakakapagbigay ng Stress sa Pananalapi

Itaguyod ang iyong sarili upang masigurong nakukuha mo ang iyong mga pangangailangan gaya ng pagkain at gamot, upang maging ligtas at kumportable. Kung hindi ka makakapagtrabaho, makipag-ugnay sa iyong employer at talakayin ang anumang mga opsyon sa pagliban sa trabaho (leave). Makipag-ugnay sa mga kumpanyang nagpapadala sa iyo ng mga buwanang singil (bills) at humiling ng ibang mga kaayusan sa pagbabayad. Tumawag sa **311** o bisitahin ang webpage ng NYC 311 na **Coronavirus (COVID-19) at City Life** para sa mga karagdagang mapagkukunan ng suporta at impormasyon.

Magkaroon ng Konsiderasyon at Pagsasaalang-alang sa Iba

Iwasan ang mga pagpapalagay at paninisi tungkol sa kung sino ang may sakit dahil sa kanilang hitsura o kung saan sila o kanilang pamilya nagmula. Walang koneksyon sa pagitan ng lahi/etnisidad at mga nakakahawang sakit. Magsalita kapag nakakarinig ka ng mga maling sabi-sabi o mga negatibong stereotype na naghihikayat o nag-uudyok ng pagsumpa o galit sa grupo (racism) at xenophobia. Kung ikaw ay naha-harass dahil sa iyong lahi, bansang pinagmulan o iba pang mga pagkakakilanlan, tumawag sa **311** o bisitahin ang website ng NYC Commission on Human Rights (Komisyon sa mga Karapatang Pantao ng Lungsod ng New York at **maghain ng reklamo online**).

Humingi ng Tulong

Ang biglang paglitaw ng nakakahawang sakit gaya ng COVID-19 ay maaaring nakaka-stress sa iyo, sa iyong mga mahal sa buhay at sa iyong mga kaibigan. Gaya ng nabanggit, natural ang mapuspos, malungkot, mabalisa at matakot, o makaranas ng iba pang mga sintomas ng paghihirap, gaya ng kahirapang makatulog. Upang mapababa ang stress at mapamahalaan ang sitwasyon:

Maaaring baguhin ng NYC Health Department (Kagawaran ng Kalusugan ng Lungsod ng New York) ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon.

- Subukang manatiling positibo
- Ipaalala sa iyong sarili ang iyong mga lakas
- Manatiling konektado sa mga kaibigan at mga mahal sa buhay.
- Gumamit ng mga kasanayan sa pagharap sa suliranin (coping skills) na mabuti sa katawan

NYC Well

Kung sa mga sintomas ng stress ay labis kang napupuspos, maaari kang makipag-ugnay sa mga counselor na may kasanayan sa NYC Well, isang libre at kumpidensyal na serbisyong sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip na makakatulong sa mga New Yorkers na humarap sa suliranin.

Naririto ang staff ng NYC Well ng 24 na oras sa isang araw, pitong araw sa isang linggo, at makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa 888-NYC-WELL (888-692-9355), i-text ang “WELL” sa 65173 o **makipag-chat online**.

Maaari ka ring bumisita sa **nyc.gov/nycwell** at mag-click sa kanilang **App Library** upang makahanap ng mga app at online tool na makakatulong sa iyong mapangasiwaan ang iyong kalusugan at emosyonal na kagalingan mula sa bahay.