

## การจัดการกับความเครียดและการเว้นระยะห่างทางสังคม ในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (โควิด-19)

การเกิดโรคระบาดอาจสร้างภาวะเครียด โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เราทุกคนต้องดูแลใส่ใจสุขภาพของเรามากเป็นพิเศษ อยู่กับบ้านให้มากที่สุด และหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (ทางกายภาพ) ที่ไม่จำเป็นกับผู้อื่น การเว้นระยะห่างทางสังคมและการแยกตัวออกมามีคนเดียวอาจส่งผลกระทบต่องาน ชีวิตครอบครัว และวิธีการที่คุณจัดการกับสิ่งต่าง ๆ รวมถึงวิธีการที่คุณติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ทั้งหมดนี้อาจเพิ่มความเครียดจากสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ความรู้สึกสับสน เศร้า วิตกกังวล และกลัว หรือการมีอาการอื่น ๆ ของความทุกข์ เช่น การนอนไม่หลับ ล้วนเป็นเรื่องธรรมชาติ คุณสามารถลดผลกระทบทางลบที่ได้รับจากความเครียดได้โดยการตระหนักถึงปฏิกิริยาที่เป็นปกติของตนเอง การทำกิจกรรมที่คลายเครียด และการขอความช่วยเหลือ

### ตระหนักว่าสิ่งใดอาจเกิดขึ้น

ภาวะเครียดอาจส่งผลกระทบต่อวิธีการคิด ความรู้สึก และการปฏิบัติตัวของคุณ ผลกระทบส่วนใหญ่เป็นปฏิกิริยาปกติต่อเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ และโดยทั่วไปจะคงอยู่เป็นระยะเวลาเพียงสั้น ๆ เท่านั้น ผลกระทบและอาการที่คุณอาจประสบประกอบด้วย:

- ผลกระทบทางกายภาพ: ความเหนื่อยล้า ความหิวโหย อารมณ์แปรปรวน หัวใจเต้นเร็ว หรือการกำเริบ (การเพิ่มความรุนแรง อาการที่แย่ง) ของโรคประจำตัว
- ผลกระทบทางอารมณ์: ความรู้สึกเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธ ภาวะกายใจไม่สงบ หรือความหงุดหงิด
- ผลกระทบทางจิตใจ: ความสับสน ความขี้ลืม ความยากที่จะมีใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำ หรือความยากในการตัดสินใจ
- ผลกระทบทางพฤติกรรม: การมีพฤติกรรมที่ไม่ปกติ เช่น ความลึกลับ ลึกลับ การต่อปากต่อคำ หรือความอารมณ์ร้อน หรือการเปลี่ยนแปลงของลักษณะการรับประทานอาหารและการนอน

### ติดตามข่าวสาร

ใช้แหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโรคเพื่อติดตามข่าวสารที่เป็นปัจจุบัน เข้าใจความเสี่ยง และทราบถึงวิธีที่ดีที่สุดในการปกป้องตัวเอง หลีกเลี่ยงที่จะเผยแพร่ข่าวสารที่ไม่ได้รับการยืนยันหรือการปฏิบัติตัวตามข่าวลือที่ได้ยินมา เพราะการทำเช่นนี้เป็นการส่งเสริมการเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง ความกลัว และความกระวนกระวาย สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับโควิด-19 โปรดเข้าดู [nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) หรือ [cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

### ลดระยะเวลาที่อยู่กับหน้าจอและการเสพสื่อ

การใช้เวลามากเกินไปในโทรศัพท์หรือคอมพิวเตอร์ หรือการดูหรือฟังรายงานข่าวทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงอาจเพิ่มความวิตกกังวลและความกลัวของคุณ ติดตามข่าวสารและคำแนะนำวันละสองหรือสามครั้ง

### รักษาความสัมพันธ์และติดต่อกัน

ติดต่อสื่อสารกับครอบครัว เพื่อนฝูง และเครือข่ายสังคมของคุณผ่านวิธีการสื่อสารต่าง ๆ เช่น อีเมล โซเชียลมีเดีย การสนทนาผ่านวิดีโอ โทรศัพท์ เฟสบุ๊ก หรือสไกป์ พิจารณาที่จะโทรติดต่อเพื่อนบ้าน ผู้สูงอายุ และผู้ที่พักอาศัยอยู่คนเดียวที่คุณรู้จัก เพื่อดูว่าพวกเขาเป็นอย่างไรและแสดงความห่วงใยของคุณ

## รักษากิจวัตรประจำวัน

การรักษากิจวัตรประจำวันทำให้เรารู้สึกว่าเราควบคุมสถานการณ์ได้และสามารถช่วยลดความวิตกกังวล พยายามอย่างดีที่สุดที่รักษากิจวัตรประจำวันหรือสร้างกิจวัตรใหม่หากจำเป็น เพื่อช่วยให้คุณรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

## มองโลกในแง่ดี

จดจ่อกับสิ่งที่คุณรู้สึกชอบคุณและสิ่งที่กำลังไปได้ดีในชีวิตของคุณ ชิมชับความกล้าหาญและแรงบันดาลใจจากเรื่องราวดี ๆ ของผู้คนที่ต่างพยายามค้นหาวิธีการรับมือและเสริมสร้างความเข้มแข็ง

## กระตือรือร้นเรื่องความจำเป็นขั้นพื้นฐานและปัจจัยทางการเงินของคุณ

ดูแลผลประโยชน์ของตนเองเพื่อให้มั่นใจว่าคุณมีสิ่งที่คุณต้องการอย่างเช่นอาหารและยารักษาโรค เพื่อให้ตัวคุณปลอดภัยและไม่ทุกข์ร้อน หาก你不能ทำงานได้ ติดต่อนายจ้างของคุณเพื่อสอบถามตัวเลือกในการลางาน ติดต่อบริษัทต่าง ๆ ที่ส่งใบเรียกเก็บเงินรายเดือนให้คุณเพื่อขอปรับเปลี่ยนการชำระเงิน โทร **311** หรือเข้าดูเว็บเพจของ NYC **311 ไวรัสโคโรนา (โควิด-19) และชีวิตคนเมือง** สำหรับแหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

## เห็นอกเห็นใจและใส่ใจผู้อื่น

หลีกเลี่ยงการคิดไปเองและการกล่าวโทษคนอื่นว่าใครติดเชื้อหรือไม่จากลักษณะหน้าตาหรือภูมิหลังครอบครัวของพวกเขา ไม่มีความเชื่อมโยงระหว่างเชื้อชาติ/ชาติพันธุ์กับโรคติดเชื้อ โต้แย้งเมื่อคุณได้ยินข่าวลือที่ไม่เป็นความจริงหรือการเหมารวมในทางลบที่สนับสนุนหรือส่งเสริมการเหยียดผิวและการเหยียดเชื้อชาติ หากคุณกำลังถูกระรานเนื่องจากเชื้อชาติ ประเทศภูมิหลัง หรือปัจจัยทางอัตลักษณ์อื่น ๆ โปรดโทรติดต่อ **311** หรือเข้าดูเว็บไซต์ของคณะกรรมการด้านสิทธิมนุษยธรรมแห่งนครนิวยอร์ก (NYC Commission on Human Rights) เพื่อ **ยื่นคำร้องเรียนออนไลน์**

## ขอความช่วยเหลือ

การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้ออย่างโควิด-19 อาจสร้างภาวะเครียดให้กับตัวคุณ คนที่คุณรัก หรือเพื่อนฝูงของคุณ อย่างไม่ได้กล่าวไป เป็นเรื่องธรรมดาที่จะรู้สึกสับสน เศร้า วิตกกังวล และกลัว หรือการมีอาการอื่น ๆ ของความทุกข์ เช่น การนอนไม่หลับ จงทำสิ่งต่อไปนี้เพื่อลดความเครียดและจัดการกับสถานการณ์:

- พยายามคิดในแง่บวกเสมอ
- ย้ำเตือนตัวเองถึงข้อดีที่ตัวเองมี
- ติดต่อเพื่อนและคนที่คุณรักอยู่เสมอ
- ใช้ทักษะการรับมือกับสถานการณ์ที่เหมาะสม

## NYC Well

ถ้าภาวะเครียดของคุณมีอาการรุนแรงมากขึ้น คุณสามารถติดต่อผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการอบรมแล้วที่ NYC Well ซึ่งเป็นบริการด้านสุขภาพจิตที่ฟรีและรักษาความลับ เพื่อช่วยเหลือชาวนิวยอร์กในการรับมือกับความเครียด

เจ้าหน้าที่ของ NYC Well ทำงานทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง โดยสามารถให้บริการคำปรึกษาอย่างสั้นในกว่า 200 ภาษา และส่งต่อการรักษาได้ ถ้าต้องการความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อหมายเลข 888-692-9355 หรือส่งข้อความ “WELL” ไปที่หมายเลข 65173 หรือ **แชทออนไลน์**

นอกจากนี้ คุณสามารถเข้าดู **[nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)** และคลิกที่ **App Library**

เพื่อค้นหาแอปและเครื่องมือออนไลน์ที่จะช่วยคุณในการจัดการกับสุขภาพกายและใจได้จากที่บ้าน

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์