

Ứng Phó với Căng Thẳng và Cách Biệt Xã Hội Trong Giai Đoạn Bùng Phát Virus Corona (COVID-19)

Cơn bùng phát bệnh dịch có thể trở nên rất căng thẳng, đặc biệt là khi tất cả chúng ta cần theo dõi sức khỏe chặt chẽ, ở nhà mọi lúc có thể và tránh tất cả những tương tác xã hội (thể chất) không cần thiết với người khác. Cách biệt xã hội và cách ly có thể làm gián đoạn công việc của quý vị, cuộc sống gia đình, cách quý vị làm việc và cách quý vị tương tác với người khác. Tất cả điều này có thể làm gia tăng sự căng thẳng của tình hình. Cảm thấy quá sức, buồn bã, lo lắng, hoặc sợ hãi, hoặc trải qua các triệu chứng bệnh khác, chẳng hạn như khó ngủ là điều bình thường. Quý vị có thể giảm thiểu tác động tiêu cực của sự căng thẳng bằng việc lường trước các phản ứng thông thường, thực hiện các hoạt động giúp giảm căng thẳng và tìm kiếm sự giúp đỡ.

Biết Điều Có Thể Dự Kiến

Sự căng thẳng có thể ảnh hưởng đến cách quý vị suy nghĩ, cảm giác và hành động. Hầu hết những ảnh hưởng đều là những phản ứng thông thường đối với các sự cố đau buồn và thường không kéo dài. Đây là một số ảnh hưởng và triệu chứng mà quý vị có thể gặp:

- Ảnh hưởng đến thể chất: mệt mỏi, kiệt sức, đau đầu, nhịp tim nhanh hoặc các tình trạng y tế trước đó trở nên trầm trọng hơn (nặng hơn, gia tăng, hoặc tồi tệ hơn)
- Ảnh hưởng đến cảm xúc: cảm thấy buồn bã, lo lắng, tức giận, kích động hoặc khó chịu
- Ảnh hưởng đến tâm thần: lú lẫn, hay quên, hoặc khó tập trung hoặc khó đưa ra quyết định
- Ảnh hưởng đến hành vi: trải qua những hành vi không bình thường chẳng hạn như bồn chồn, hay tranh cãi hoặc nóng nảy, hoặc thay đổi thói quen ngủ và ăn uống

Luôn Cập Nhật Thông Tin

Sử dụng các nguồn thông tin đáng tin cậy về sự bùng phát bệnh dịch để luôn cập nhật về những việc đang xảy ra, hiểu về các nguy cơ và biết cách bảo vệ bản thân tốt nhất. Tránh chia sẻ các thông tin chưa được xác nhận hoặc các tin đồn vì việc này chỉ dẫn đến làm sai lệch thông tin, gây ra sự sợ hãi và hoảng loạn. Để biết các thông tin về COVID-19, truy cập nyc.gov/coronavirus hoặc cdc.gov/coronavirus.

Hạn Chế Dành Thời Gian Trước Màn Hình và Tiếp Xúc với Truyền Thông

Việc dành quá nhiều thời gian trên điện thoại hoặc máy tính, hoặc xem hoặc nghe các bản tin 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần có thể làm gia tăng nỗi lo lắng và sợ hãi của quý vị. Chỉ nên tìm kiếm các cập nhật và hướng dẫn hai hoặc ba lần một ngày.

Duy Trì Kết Nối và Giữ Liên Lạc

Duy trì kết nối với gia đình, bạn bè hoặc mạng lưới xã hội của quý vị bằng cách sử dụng các phương tiện trao đổi như email, truyền thông xã hội, hội nghị video, điện thoại, FaceTime hoặc Skype. Xem xét việc gọi điện cho hàng xóm hoặc người lớn tuổi và những người sống một mình mà quý vị biết để xem tình hình hiện tại của họ và thể hiện sự quan tâm của quý vị.

Duy Trì Các Thói Quen Hàng Ngày

Việc duy trì các thói quen giúp chúng ta cảm thấy mọi thứ được kiểm soát và có thể giảm lo lắng. Hãy cố gắng duy trì các thói quen hàng ngày hết mức có thể hoặc tạo ra các thói quen mới, nếu cần thiết, để giúp quý vị ứng phó với những thay đổi.

Duy Trì Tích Cực

Tập trung vào những điều mà quý vị biết ơn và những điều tốt lành trong cuộc sống của mình. Cảm thấy dũng cảm hơn và được truyền cảm hứng từ những câu chuyện tích cực của những người đang tìm cách đối phó với khó khăn và luôn mạnh mẽ.

Chủ Động trong Những Nhu Cầu Cơ Bản và Các Yếu Tố Áp Lực về Tài Chính

Vận động bản thân để đảm bảo rằng quý vị có những gì quý vị cần, chẳng hạn như thức ăn và thuốc, được an toàn và thoải mái. Nếu quý vị không thể đi làm, liên hệ người sở hữu lao động của quý vị và thảo luận về các lựa chọn nghỉ phép. Liên hệ các công ty gửi hóa đơn hàng tháng của quý vị và yêu cầu các bố trí thanh toán khác. Gọi **311** hoặc truy cập trang web **Virus Corona (COVID-19) và Đời Sống Thành Phố** (Coronavirus (COVID-19) and City Life) của NYC 311 để biết thêm các nguồn lực bổ sung sẵn có.

Suy Nghĩ Thấu Đáo và Nhạy Cảm

Tránh đưa ra các giả thiết và đổ lỗi cho người mắc bệnh vì bề ngoài hoặc nguồn gốc của họ hoặc gia đình họ. Không có mối liên kết nào giữa chủng tộc/dân tộc với bệnh truyền nhiễm. Hãy lên tiếng khi quý vị nghe thấy những tin đồn sai sự thật hoặc những khuôn mẫu tiêu cực khuyến khích hoặc ủng hộ sự phân biệt chủng tộc và bài ngoại. Nếu quý vị bị quấy rối vì chủng tộc, nguồn gốc quốc gia hoặc các danh tính khác của mình, gọi **311** hoặc truy cập trang web của Ủy Ban Nhân Quyền NYC và **nộp khiếu nại trực tuyến**.

Tìm Kiếm Sự Giúp Đỡ

Sự bùng phát bệnh truyền nhiễm chẳng hạn như COVID-19 có thể tạo áp lực cho quý vị, người thân và bạn bè của quý vị. Như được đề cập ở trên, việc cảm thấy quá sức, buồn bã, lo lắng và sợ hãi, hoặc trải qua các triệu chứng của việc lo âu, chẳng hạn như khó ngủ là một điều bình thường. Để giảm sự căng thẳng và kiểm soát tình hình:

- Cố gắng duy trì thái độ tích cực
- Nhắc bản thân về các điểm mạnh của mình
- Duy trì kết nối với bạn bè và người thân
- Sử dụng các kỹ năng ứng phó lành mạnh

NYC Well

Nếu các triệu chứng căng thẳng khiến quý vị cảm thấy quá sức, quý vị có thể kết nối với các tư vấn viên tại NYC Well, một dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần bí mật và miễn phí có thể giúp người dân New York đối phó với khó khăn.

Nhân viên NYC Well làm việc 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần, và có thể tư vấn ngắn gọn và giới thiệu quý vị tới dịch vụ chăm sóc với hơn 200 ngôn ngữ. Để được hỗ trợ, gọi 888-NYC-WELL (888-692-9355), soạn tin “WELL” gửi 65173 hoặc **trò chuyên trực tuyến**.

Quý vị cũng có thể truy cập **nyc.gov/nycwell** và nhấp vào **App Library** (Thư Viện Ứng Dụng) để tìm các ứng dụng và công cụ trực tuyến giúp quý vị quản lý sức khỏe và sức khỏe tinh thần tại nhà.