

## **Anksyete ak Kriz Panik Pandan COVID-19**

Pandan y ap viv nan yon pandemi ki te afekte moun Nwa, Latino, Endijèn, ak kominote ki gen revni fèb yo nan fason demezire, moun New York yo ka santi anksyete oswa kriz panik pou premye fwa. Efè enjistis ak inekite rasyal yo ki la depi byen lontan nan vil nou an, izòlman ansanm ak lefèt ke yo pèdi travay yo, maladi, lanmò moun pwòch yo ak manm kominote yo, ak lòt deklanchè estrès yo ka lakoz nouvo oswa ansyen sentòm anksyete oswa panik yo reparèt ankò tou. Dokiman sa a bay enstriksyon sou kisa anksyete ak kriz panik yo ye, kòman pou jere sentòm yo ak ede lòt moun, ak kòman anksyete ak kriz panik yo diferan de sentòm COVID-19 yo.

Lè yon moun santi anksyete oswa kriz panik, sa ka parèt diferan epi chak moun ka santi l nan fason diferan, epitou santiman yo diferan pami gwoup rasyal, etnik, kiltirèl oswa rejyonal yo. Kèk moun ka santi anksyete epi dekri l kòm sentòm fizik tankou souf kout oswa batman kè rapid, tandike lòt moun ka dekri yo kòm reyaksyon emosyonèl yo tankou sousi oswa krent. Kèk moun ka ezite chache jwenn swen nan men pwofesyonèl swen sante yo ak enstitisyon ki gen istwa diskriminasyon kont ak ki konn oprime kominote moun koulè yo pa mwayen pratik ak politik mekan yo, kèk ladan yo ki toujou ap fèt jounen jodi a. Kèk moun ka ezite chache jwenn swen tou paske yo pè pou COVID-19 pa enfekte yo akoz yo te al nan yon anviwònman swen sante.

### **Kisa anksyete ye?**

Moun ka santi anksyete kòm santiman enkyetid, krent, tansyon, sousi ak santiman ke yon move bagay pral rive. Yo ka asosye li tou avèk sentòm fizik tankou souf kout, batman kè rapid, swè, men frèt, tranbleman, pwoblèm konsantrasyon, ak difikilte pou dòmi. Moun ka santi anksyete tou epi yo ka dekri l nan fason inik pami diferan kilti yo epi yo ka rele l yon lòt non. Reyaksyon fas a evènman estrèsan yo se eksperyans imen ki nòmal. Sitiyasyon ki ekstrèman estresan yo, ki gen ladan epidemi aktyèl COVID-19 la, ka lakoz anpil gwo santiman anksyete, ki gendwa vin angwasan ak envalidan.

### **Kisa kriz panik yo ye?**

Moun ka santi kriz panik yo kòm yon ogmantasyon anksyete britsoukou avèk sentòm fizik entans tankou batman kè rapid, swè, tranbleman, doulè nan pwatrin oswa malalèz, difikilte pou respire oswa souf kout, vètij oswa santiman tèt vire, kè plen, oswa doulè abdominal. Anpil moun ki santi kriz panik yo rapòte ke yo ka santi kòm si yo pral mouri menm si yo pa menm an okenn danje imedyata. Yo ka konnen kisa ki lakoz kriz panik (atann) yo oswa yo ka rive britsoukou, san okenn avètisman, epi pafwa yo pa gen okenn koz klè (sanzantann).

### **Èske souf kout mwen an se anksyete, kriz panik, oswa COVID-19?**

Souf kout se yon eksperyans ki konn rive souvan avèk anksyete, kriz panik yo ak COVID-19, ansanm ak lòt pwoblèm medikal yo. Pou ede fè diferans lan, mande tèt ou:

- **Èske m te gen sentòm parèy yo nan tan pase?** Si ou genyen yon istwa anksyete oswa lòt krent, epi prezizman yon istwa kriz panik avan, li posib ke se sa ou ap santi kounye a.

- **Èske sentòm mwen yo amelyore nan lespas 10 a 15 minit?** Dabitid, kriz panik yo atenn entansite maksimòm yo nan anviwon 10 minit, apre sa sentòm yo kòmanse diminye. Souf kout ki asosye ak COVID-19 pa gen chans amelyore nan ti bout tan kout sa a.
- **Èske sentòm yo amelyore lè m itilize teknik relaksasyon yo?** An jeneral, anksyete ak kriz panik yo reponn byen a teknik relaksasyon yo, tankou respire dousman oswa pratik meditasyon, oswa lòt aktivite ki ka ede yon moun rete kalm. Souf kout ki asosye ak COVID-19 pa gen chans amelyore lè w itilize teknik relaksasyon yo.
- **Èske m gen souf kout anplis lòt sentòm tankou lafyèv, tous oswa malgòj?** Si wi, li posib ou genyen sentòm COVID-19 yo. An jeneral, moun ki gen COVID-19 yo gen sentòm anplis yo — tankou lafyèv, tous, frison, doulè nan misk, malgòj, yo vin pa ka pran gou oswa sant resaman, oswa sentòm gastwoentestinal yo tankou dyare, kè plen ak vomisman. Pou w jwenn plis enfòmasyon, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

### **Kijan mwen ka jere anksyete ak kriz panik yo?**

#### **Rete konekte**

- Pale ak zanmi, fanmi, manm kominote yo, ak lòt sipò w yo chak jou nan telefòn, tchat nan videyo, mesaj tèks oswa imel.
- Ede yo lè w kontakte yo nan telefòn, tchat nan videyo, mesaj tèks oswa imel. Sa a ap nan avantaj ou ak nan avantaj moun w ap ede a.

#### **Itilize teknik relaksasyon yo**

- Respire dousman, pwofondeman. Enspire lè nan nen ou epi ekspire lè a nan bouch ou. Remake ke lestomak ou agrandi pandan ke ou ap enspire, epi santi li kontrakte pandan ou ap ekspire. Repete ankò.
- Pratike plèn konsyans (fason pou w konplètman konsyan ak prezan). Fikse tèt ou nan moman prezan an lè w konsantre atansyon ou sou sa ki ozalantou w aktyèlman. Pa egzanp, pran tan pou w remake senk bagay ou wè, kat bagay ou santi, twa bagay ou tande, de bagay ou pran sant yo, ak yon bagay ou pran gou l.
- Patisipe nan aktivite relaksasyon yo tankou beny oswa douch cho, repoze nan yon chanm ki pa gen bri, mache deyò a, pale ak pwòch ou yo oswa tande mizik ou renmen.

#### **Konsantre sou bagay ou ka kontwole yo**

- Rete lakay ou souvan jan sa posib menm si ou santi ou pa malad. Mete yon kachnen lè w soti deyò lakay ou. Kenbe distans fizik omwen 6 pye ant ou menm ak lòt moun lè w pa lakay ou. Lave men ou souvan avèk savon ak dlo pandan omwen 20 segonn. Pa manyen figi ou avèk men ou san lave. Pou w jwenn plis enfòmasyon sou fason ou ka anpeche pwopagasyon COVID-19, vizite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- Esys limite kantite tan ou pase ap gade oswa li nouvèl ki gen rapò ak COVID-19. Kontinye swiv sous enfòmasyon moun ka fè konfyans pou mizajou yo, tankou [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) oswa [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).
- Nan mezi sa posib, kreye epi kenbe yon woutin chak jou ki gen ladan mouvman oswa egzèsis, rete idrate, manje aliman ki bon pou lasante, epi dòmi ase.

### **Kijan mwen ka ede yon moun ki gen yon kriz panik?**

- **Rete kalm.** Si w rete kalm, konpreyansif ak san w pa jije l, sa ka ede redui panik lòt moun nan.

- **Mande yo kòman yo konn rete kalm.** Pafwa, moun konnen kisa ki ede yo rete kalm ak rilaks, kidonk kòmanse mande si yo konnen kisa ki ta ka ede yo. Si yo pa konnen, gade anba la.
- **Ede li konsantre sou respirasyon yo.** Si sa posib, chita yon kote ki pa gen bri ansanm avèk li epi mande moun lan pou l respire dousman, pwofondeman ansanm avèk ou pandan kèk minit.
- **Fè yon aktivite fizik.** Ansanm, leve ak bese bra nou oswa frape pye nou atè. Menm ti mouvman piti yo ka ede kò a dechaje estrès.
- **Distrè li.** Mande l non senk bagay li ka wè oswa tande ozalantou li, oswa mande l dekri yon bagay li renmen.
- **Ankouraje l cache èd.** Pafwa lè panik la apeze, moun lan konn santi l jennen. Ofri l reyasirans ke anksyete se yon reyaksyon natirèl fas a estrès, epi ankouraje l cache èd:
  - NYC Well se yon sèvis sipò sante mantal konfidansyèl, gratis, ki disponib 24 èdtan pa jou, 7 jou lasemèn. Anplwaye NYC Well yo kapab bay konsèy byen kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou w jwenn sipò, rele 888-692-9355, [tchat anliy](#), oswa vizite "[App Library](#)" (Bibliyotèk Aplikasyon) yo a pou w jwenn zouti anliy pou ede w jere sante ak byennèt emosyonèl ou pandan w lakay ou.

**Depatman Sante NYC a ka chanje rekòmandasyon yo pandan sityasyon an ap evolye. 8.26.20**