

Mga Atake ng Pagkabalisa at Pagkagitla sa Panahon ng COVID-19

Habang namumuhay sa isang pandemiya na masyadong nakaapekto sa mga komunidad na Itim, Latino, Katutubo at may mababang kita, maaaring makaranas ang mga New Yorker ng mga atake ng pagkabalisa o pagkagitla sa unang pagkakataon. Maaari ring magdulot ang mga pangmatagalang epekto ng kawalan ng katarungan at pagkapantay-pantay sa lahi sa ating lungsod, ang pagbubukod sa sarili kasama ang pagkawala ng trabaho, sakit, kamatayan ng mga mahal sa buhay at miyembro ng komunidad at iba pang nagdulot ng stress na lumitaw ang mga bago o dating sintomas ng pagkabalisa o pagkagitla. Nagbibigay ang dokumentong ito ng gabay kung ano ang mga atake ng pagkabalisa at pagkagitla, paano pangasiwaan ang mga sintomas at tulungan ang iba at paano nag-iiba ang mga atake ng pagkabalisa at pagkagitla sa mga sintomas ng COVID-19.

Maaaring makita at maramdamang naiiba ang mga karanasan ng pagkabalisa at pagkagitla sa mga indibidwal pati sa iba't ibang grupong panlahi, etniko, kultural o rehiyonal. Maaaring makaranas ang ilang tao ng pagkabalisa at inilalarawan sa karamihan ang mga pisikal na sintomas tulad ng kakapusan ng hininga o mabilis na tibok ng puso, habang maaaring inilalarawan ng iba sa karamihan ang mga emosyonal na reaksiyon tulad ng pag-aalala o pagkatakot. Maaaring atubili ang ilang tao na humingi ng pangangalaga sa mga propesyonal at institusyon ng pangangalagang pangkalusugan na historikal na nandiskrimina laban sa at nang-api sa mga komunidad na hindi puti sa pamamagitan ng mga nakakapahamak na gawi at patakaran, ang ilan nagpapatuloy pa rin hanggang sa ngayon. Maaari ring atubili ang ilang tao na humingi ng pangangalaga dahil sa mga takot na magkaroon ng impeksiyon sa COVID-19 sa pamamagitan ng pagpunta sa isang kapaligiran ng pangangalagang pangkalusugan.

Ano ang pagkabalisa?

Maaaring maranasan ang pagkabalisa bilang mga damdamin ng pagkanerbiyoso, takot, tensiyon, pagkamanhid, pag-alala at ang kutob na maaaring maganap ang isang masamang bagay. Maaari ring nauugnay ito sa mga pisikal na sintomas tulad ng kakapusan ng hininga, mabilis na pagtibok ng puso, pamamawis, mga malamig na kamay, panginginig, kahirapan sa pagtuon ng pansin, at kahirapan sa pagtulog. Nararanasan at inilalarawan din ang pagkabalisa sa mga katangi-tanging paraan sa lahat ng mga kultura at maaaring tawagin na iba. Ang mga reaksiyon sa mga kaganapan na lipos ng stress ay normal na karanasan ng tao. Ang mga lipos ng stress na sitwasyon, kasama ang kasalukuyang biglang paglitaw ng pandemiyang COVID-19, ay maaaring tumuloy sa mga matinding damdamin ng pagkabalisa, na maaaring maging nakababahala at nakakawala ng kontrol.

Ano ang mga atake ng pagkagitla?

Ang mga atake ng pagkagitla ay maaaring maranasan bilang biglang paglala ng pagkabalisa na may mga matinding pisikal na sintomas tulad ng mabilis na pagtibok ng puso, pamamawis, panginginig, pananakit o kawalan ng ginhawa ng dibdib, kahirapan sa paghinga o kakapusan ng paghinga, pagkahilo o pagkaliyo, pagkaduwal o pagkabagabag ng tiyan. Maraming tao na nakararanas ng mga atake ng pagkagitla ang nag-uulat na nararamdaman nila itong parang

mamamatay sila kahit na wala sila sa anumang napipintong panganib. Maaaring may kilalang dahilan (inaasahan) ang mga atake sa pagkagitla o maaaring mangyaring bigla, nang walang anumang babala, at minsan ay walang malinaw na dahilan (hindi inaasahan).

Ang kakapusan ko ba ng paghinga isang pagkabalisa, o atake ng pagkagitla o COVID-19?

Ang kakapusan ng hininga ay karaniwang nararanasan sa mga atake ng pagkabalisa, pagkagitla at COVID-19 pati iba pang kondisyon. Upang tumulong na malaman ang kaibahan, tanungin ang sarili:

- **Naranasan ko na ba dati ang mga kahalintulad na sintomas?** Kung may kasaysayan ka ng pagkabalisa, iba pang pagkatakot, o lalo na mga dating atake ng pagkagitla, posibleng iyan ang iyong nararanasan ngayon.
- **Bumubuti ba ang mga sintomas ko sa loob ng 10 hanggang 15 minuto?** Kadalasang nagiging napakatindi ng mga atake ng pagkagitla ng mga 10 minuto, na pagkatapos nito nagsisimulang humupa ang mga sintomas. Ang kakapusan ng paghinga na kaugnay ng COVID-19 ay malamang na hindi bubuti sa loob ng maikling panahon.
- **Bumubuti ba ang mga sintomas ko gamit ang mga relaxation technique?** Mabuting tumutugon sa pangkalahatan ang mga atake ng pagkabalisa at pagkagitla sa mga relaxation technique. tulad ng mga mabagal na paghinga o paggawa ng meditasyon, o iba pang aktibidad na maaaring tumulong sa isa na maging kalmado. Ang kakapusan ng paghinga na kaugnay ng COVID-19 ay malamang na hindi bubuti gamit ang mga relaxation technique.
- **May kakapusan ba ako sa paghinga bilang karagdagan sa iba pang sintomas tulad ng lagnat, ubo o namamagang lalamunan?** Kung oo, posible ito na may mga sintomas ka ng COVID-19. Ang mga taong may COVID-19 sa pangkalahatan ay nakararanas ng mga karagdagang sintomas — tulad ng ubo, lagnat, mga pangangaligkig, pananakit ng kalamnan, namamagang lalamunan, panibagong pagkawala ng panlasa o pang-amoy, mga sintomas sa tiyan at bituka tulad ng pagtatae, pagkaduwal at pagsusuka. Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus.

Paano ko pangangasiwaan ang mga atake ng pagkabalisa at pagkagitla?

Manatiling nakikipag-ugnayan

- Makipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, miyembro ng komunidad at iba pang suporta sa pamamagitan ng telepono, video chat, text o email.
- Tulungan ang iba sa pamamagitan ng pag-abot sa kanila sa pamamagitan ng telepono, video chat, text o email. Nagbebenepisyo ka at ang taong tinutulungan mo.

Gumamit ng mga relaxation technique

- Mabagal at malalim na huminga. Lumanghap sa iyong ilong at bumuga sa pamamagitan ng iyong bibig. Pansinin na lumalaki ang iyong tiyan habang lumalanghap ka, at madarama mong lumiliit ito habang bumubuga ka. Ulitin.
- Gawin ang pagiging maalalahanin sa kasalukuyan (pagiging may malay at naririto). Ilagay ang iyong sarili sa kasalukuyan sa pamamagitan ng pagtuon ng iyong pansin sa iyong kasalukuyang kapaligiran. Halimbawa, gamitin ang oras upang pansinin ang limang bagay na nakikita mo, apat na bagay na nadarama mo, tatlong bagay na naririnig mo, dalawang bagay na naaamoy mo at isang bagay na natitikman mo.

- Gawin ang mga aktibidad na nakakarelaks tulad ng pagligo sa maligamgam na tubig o pagsa-shower, pagpapahinga sa tahimik na silid, paglalakad sa labas, pakikipag-usap sa mga mahal sa buhay o pakikinig sa musika na iniibig mo.

Magtuon ng pansin sa mga bagay na makokontrol mo

- Manatiling madalas sa bahay hangga't maaari ka kahit wala kang sakit. Magsuot ng pantakip sa mukha kapag nasa labas ka ng bahay mo. Panatilihin ang pisikal na paglayo sa iba na hindi bababa sa 6 feet sa pagitan mo at iba na hindi mo kapamilya. Hugasang madalas ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig ng hindi bababa sa 20 segundo. Huwag ipanghipo sa iyong mukha ang mga hindi nahugasang kamay. Para sa higit na impormasyon kung paano mo maiiwasan ang pagkalat ng COVID-19, bisitahin ang nyc.gov/health/coronavirus.
- Subukang limitahan ang dami ng oras na ginugugol mo sa panonood at pagbabasa ng balita na nauugnay sa COVID-19. Manatili sa mga mapagkakatiwalaang pinagmumulan ng impormasyon para sa mga update, tulad ng nyc.gov/health/coronavirus o cdc.gov/covid19.
- Hangga't maaari, lumikha at magpanatili ng pang-araw-araw na rutina na kasama ang paggalaw o ehersisyo, pananatiling may sapat na tubig ang katawan, pagkain ng mga malusog na pagkain, at sapat na pagtulog.

Paano ako makatutulong sa isang inaatake ng pagkagitla?

- **Manatiling kalmado.** Kung mananatili kang kalmado, nang-iintindi at hindi nanghahatol, maaari itong makatulong na bawasan ang pagkagitla ng ibang tao.
- **Tanungin sila kung paano sila nagpapanatiling kalmado.** Minsan nalalaman ng mga tao kung ano ang nakatutulong sa kanila na kalmado at payapa, kaya simulan ang pagtatanong kung alam nila kung ano ang maaaring makatulong sa kanila. Kung hindi nila alam, tingnan ang ibaba.
- **Tulongan silang magtuon ng pansin sa kanilang paghinga.** Kung maaari, umupong magkasama sa isang lugar na tahimik at hilingan ang tao na samahan ka na mabagal at malalim na huminga sa loob ng ilang minuto.
- **Gumawa ng isang bagay na pisikal.** Sama-sama ninyong itaas at ibaba ang inyong mga braso at itaas o ipadyak ang inyong mga paa. Kahit na mga maliit na paggalaw ay nakatutulong sa katawan na magpawala ng stress.
- **Ibaling ang pansin nila sa iba.** Tanungin sila na pangalanan ang limang bagay na nakikita o naririnig nila sa palibot nila o hilingin sila na ilarawan ang isang bagay na iniibig nila.
- **Himukin sila na humingi ng tulong.** Minsan kapag humuhupa ang pagkagitla, makakaramdam ng pagkahiya ang mga tao. Panatagin ang loob na ang pagkabalisa ay natural na reaksiyon sa stress, at himukin sila na humingi ng tulong:
 - Ang NYC Well ay isang libre at kumpidensiyal na serbisyo ng suporta sa kalusugan ng isip na mayroon 24 na oras bawat araw, pitong araw bawat linggo. Ang staff ng NYC Well ay makakapagbigay ng maikling counseling at mga referral sa pangangalaga sa mahigit 200 wika. Para sa suporta, tumawag sa 888-692-9355, makipag-[chat online](#), o bisitahin ang kanilang "[App Library](#)" (Aklatan ng App) upang humanap ng mga app at online na tool upang tumulong na pangasiwaan ang kalusugan at emosyonal na kagalingan sa bahay.

Maaaring baguhin ng Kagawaran ng Kalusugan ng NYC ang mga rekomendasyon habang nagbabago ang sitwasyon. 8.26.20