

Các Cơ Hoảng Sợ và Lo Lắng Trong Thời Gian COVID-19

Trong khi cuộc sống trong đại dịch đã ảnh hưởng một cách không tương xứng đến các cộng đồng Da đen, La tinh, Bản địa và có thu nhập thấp, người dân New York có thể lần đầu tiên kinh nghiệm các cơn lo lắng hoặc hoảng sợ. Những tác động lâu dài của sự bất công và bất bình đẳng chủng tộc trong thành phố của chúng ta, sự cô lập cùng với mất việc làm, bệnh tật, cái chết của những người thân yêu và các thành viên trong cộng đồng, và các yếu tố căng thẳng khác cũng có thể gây ra các triệu chứng lo lắng hoặc hoảng sợ mới hoặc cũ. Tài liệu này cung cấp hướng dẫn về cơn lo lắng và hoảng sợ là gì, cách kiểm soát các triệu chứng và giúp đỡ người khác, cũng như sự khác biệt giữa các cơn lo lắng và hoảng sợ với các triệu chứng COVID-19.

Trải nghiệm lo lắng và hoảng sợ có thể nhìn thấy và cảm thấy khác nhau giữa các cá nhân cũng như giữa các nhóm chủng tộc, dân tộc, văn hóa hoặc khu vực khác nhau. Một số người có thể cảm thấy lo lắng và mô tả hầu hết các triệu chứng thể chất như khó thở hoặc tim đập nhanh, trong khi những người khác có thể mô tả hầu hết các phản ứng cảm xúc như lo lắng hoặc sợ hãi. Một số người có thể do dự trong việc tìm kiếm sự chăm sóc từ các chuyên gia và từ các cơ sở chăm sóc sức khỏe mà đã từng phân biệt đối xử và áp bức các cộng đồng da màu thông qua các chính sách và thực hành có hại, một số vẫn còn xảy ra cho đến ngày nay. Một số người cũng có thể do dự tìm kiếm sự chăm sóc do lo ngại bị nhiễm COVID-19 khi đến cơ sở chăm sóc sức khỏe.

Lo lắng là gì?

Lo lắng có thể là cảm giác hồi hộp, sợ hãi, căng thẳng, tê liệt, lo lắng hoặc cảm thấy điều gì đó tồi tệ sắp xảy ra. Cảm giác này cũng liên quan đến các triệu chứng thể chất như khó thở, nhịp tim nhanh, đổ mồ hôi, bàn tay lạnh, run rẩy, khó tập trung và khó ngủ. Lo lắng cũng được trải nghiệm và mô tả theo những cách độc đáo giữa các nền văn hóa và có thể được gọi là một cái gì đó khác biệt. Phản ứng với các sự kiện căng thẳng là một trải nghiệm bình thường của con người. Các tình huống cực kỳ căng thẳng, bao gồm cả trận đại dịch COVID-19 hiện tại, có thể dẫn đến cảm giác lo lắng quá mức, có thể làm mọi người có thể cảm thấy phiền muộn và bất lực.

Hoảng loạn là gì?

Các cơn hoảng loạn là cảm giác lo lắng gia tăng đột ngột với các triệu chứng thể chất căng thẳng như nhịp tim đập nhanh, đổ mồ hôi, run rẩy, đau ngực hoặc khó chịu, khó thở hoặc hụt hơi thở, chóng mặt hoặc cảm thấy choáng váng, buồn nôn hoặc đau bụng. Nhiều người trải qua các cơn hoảng loạn cho biết họ có thể cảm thấy như thể họ sắp chết ngay cả khi họ không gặp nguy hiểm nào sắp xảy ra. Các cơn hoảng sợ có thể có nguyên nhân đã biết (dự kiến) hoặc có thể xảy ra đột ngột, không có bất kỳ cảnh báo nào và đôi khi không có nguyên nhân rõ ràng (bất ngờ).

Khó thở là triệu chứng của lo lắng, hoảng sợ hay COVID-19?

Khó thở là một kinh nghiệm phổ biến khi bị lo lắng, hoảng sợ và khi bị COVID-19 cũng như các tình trạng sức khỏe khác. Để giúp phân biệt sự khác biệt, hãy tự hỏi:

- **Quý vị có đã trải qua các triệu chứng tương tự trong quá khứ không?** Nếu quý vị có tiền sử bị lo lắng, hay những nỗi sợ hãi khác và đặc biệt là tiền sử của các cơn hoảng loạn trước đó, thì có thể đó là những gì quý vị đang trải qua.
- **Các triệu chứng của tôi có thuyên giảm trong vòng 10 đến 15 phút không?** Các cơn hoảng loạn thường đạt đến cường độ cực đại trong khoảng 10 phút, sau đó các triệu chứng này sẽ bắt đầu giảm dần. Khó thở liên quan đến COVID-19 khó có thể cải thiện trong một khoảng thời gian ngắn.
- **Các triệu chứng có được cải thiện bằng cách sử dụng các kỹ thuật thư giãn không?** Các cơn lo lắng và hoảng sợ thường phản ứng tốt với các kỹ thuật thư giãn, chẳng hạn như hít thở chậm hoặc tập thiền hoặc các hoạt động khác có thể giúp ai đó cảm thấy bình tĩnh. Khó thở liên quan đến COVID-19 khó có thể cải thiện bằng cách sử dụng các kỹ thuật thư giãn.
- **Tôi có bị khó thở ngoài các triệu chứng khác như sốt, ho hoặc đau họng không?** Nếu có, quý vị có thể có các triệu chứng của COVID-19. Những người bị COVID-19 thường gặp các triệu chứng khác - chẳng hạn như ho, sốt, ớn lạnh, đau cơ, đau họng, mất vị giác hoặc khứu giác mới hoặc các triệu chứng tiêu hóa như tiêu chảy, buồn nôn và nôn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập nyc.gov/health/healthyhomes.

Làm thế nào để tôi có thể kiểm soát cảm giác lo lắng và hoảng sợ?

Luôn giữ liên lạc

- Nói chuyện với bạn bè, gia đình, các thành viên trong cộng đồng và sự hỗ trợ khác hàng ngày qua điện thoại, trò chuyện video, nhắn tin, bản và email.
- Giúp đỡ người khác bằng cách liên hệ với họ qua điện thoại, trò chuyện video, nhắn tin hoặc email. Điều này có lợi cho quý vị và người quý vị đang giúp đỡ.

Áp dụng các kỹ thuật thư giãn

- Hít thở chậm, sâu. Hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Để ý dạ dày của quý vị giãn ra khi quý vị hít vào, và cảm thấy nó co thắt khi quý vị thở ra. Lặp lại.
- Thực hành chánh niệm (ý thức và hiện tại). Đặt mình vào hiện tại bằng cách dẫn sự chú ý của quý vị đến môi trường xung quanh hiện tại của quý vị. Ví dụ, hãy dành thời gian để chú ý năm điều quý vị nhìn thấy, bốn điều quý vị cảm thấy, ba điều quý vị nghe thấy, hai điều quý vị ngửi thấy và một điều quý vị nếm trải.
- Tham gia các hoạt động thư giãn như tắm nước ấm hoặc tắm vòi sen, nghỉ ngơi trong phòng yên tĩnh, đi dạo bên ngoài, trò chuyện với những người thân yêu hoặc nghe những bài nhạc mà quý vị yêu thích.

Hãy tập trung vào những thứ quý vị có thể kiểm soát được

- Ở nhà ngay cả khi quý vị không cảm thấy bị bệnh. Đeo khăn che mặt khi đi ra ngoài. Duy trì khoảng cách vật lý ít nhất 6 feet giữa quý vị và những người khác bên ngoài hộ gia đình của quý vị Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Đừng chạm vào mặt khi chưa rửa tay. Để biết thêm thông tin về cách bạn có thể ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, hãy truy cập nyc.gov/health/coronavirus.
- Hạn chế thời gian quý vị dành để xem và đọc tin tức liên quan đến COVID-19. Chỉ theo dõi các nguồn thông tin đáng tin cậy để cập nhật, chẳng hạn như nyc.gov/health/coronavirus hoặc cdc.gov/covid19.
- Tạo và duy trì một thói quen hàng ngày bao gồm vận động hoặc tập thể dục, cung cấp đủ nước, ăn uống lành mạnh và ngủ đủ giấc càng nhiều càng tốt.

Làm thế nào tôi có thể giúp ai đó có đang bị hoảng loạn?

- **Hãy bình tĩnh.** Nếu bạn giữ bình tĩnh, thấu hiểu và không phán xét, điều đó có thể giúp giảm bớt sự hoảng sợ của người kia.
- **Hỏi họ cách mà họ giữ bình tĩnh.** Đôi khi người ta biết điều gì giúp họ bình tĩnh và thư giãn, vì vậy hãy bắt đầu bằng cách hỏi xem họ có biết điều gì có thể giúp họ không. Nếu họ không biết, hãy xem những điều dưới đây.
- **Giúp họ tập trung vào hơi thở của họ.** Nếu có thể, hãy ngồi ở một nơi nào đó yên tĩnh cùng nhau và yêu cầu người đó cùng bạn hít thở sâu và chậm trong vài phút.
- **Làm một vài thao tác thể chất.** Cùng nhau, nâng và hạ cánh tay của quý vị và nhấc hoặc giậm chân của quý vị. Ngay cả những chuyển động nhỏ cũng có thể giúp cơ thể xả sự căng thẳng.
- **Đánh lạc hướng họ.** Yêu cầu họ kể tên năm thứ mà họ có thể nhìn thấy hoặc nghe thấy xung quanh mình hoặc yêu cầu họ mô tả điều gì đó mà họ thích thú.
- **Khuyến khích họ tìm kiếm sự giúp đỡ.** Đôi khi khi sự hoảng sợ lắng xuống, người ta cảm thấy xấu hổ. Hãy trấn an rằng lo lắng là một phản ứng tự nhiên với căng thẳng và khuyến khích họ tìm kiếm sự giúp đỡ:
 - NYC Well là một dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật làm việc 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần. Nhân viên của NYC Well có thể tư vấn ngắn gọn và giới thiệu đến dịch vụ chăm sóc bằng hơn 200 ngôn ngữ. Để được hỗ trợ, hãy gọi 888-692-9355, [trò chuyện trực tuyến](#), hoặc truy cập trang web của họ "[App Library](#)" (Thư Viện Ứng Dụng) để tìm các ứng dụng và công cụ trực tuyến giúp quản lý sức khỏe và tinh thần ở nhà.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến. 8.26.20