

התמודדות עם בידוד או הסגר בבית מלון

שהייה בבידוד או בהסגר יכולה להשפיע על מחשבות ורגשות. מתח נפשי וחרדה הם תגובות טבעיות ומובנות לריחוק פיזי מחברים ובני משפחה, לאובדן השגרה ולהימצאות בסביבות חדשות כמו בית מלון עקב הנחיית בידוד או הסגר בשל נגיף הקורונה (COVID-19).

עבור תושבים רבים בניו יורק, בעיקר שחורים, ילידים, מיעוטים אחרים, מהגרים, אנשים שהיו במאסר בעבר, ואנשים ששרדו אלימות וניצול בביתם, בידוד והסגר עלולים להעלות זיכרונות שליליים, כגון מקרים של אלימות משטרתית, אי-צדק ואי-שוויון על בסיס גזעי, וזמנים בהם הוטלו הגבלות על חופש תנועתם והתנהגותם. אנשים רבים חווים גם מצוקה כלכלית. בידוד והסגר עלולים גם להגביר דאגות לגבי אבטלה. כאשר יודעים תגובות נפוצות, עצות להתמודדות ומקומות שאפשר לפנות אליהם לקבלת סיוע, זה יכול לעזור להתמודד כאשר נמצאים בבידוד או הסגר.

בזמן שהייה בבידוד או בהסגר, אתם עלולים לחוות:

- כאבי ראש
- קשיי ריכוז
- שינויים בדפוסי השינה
- סיטי לילה
- כאבי בטן, עצירות או שלשול
- שינויים בתיאבון
- פחד
- כעס
- בדידות
- עצב
- חרדה
- שינויים פתאומיים במצב הרוח
- אובדן אנרגיה וחדות

תמיכה וסיוע זמינים לשירותכם.

אם אתם חשים מוצפים, מתקשים להתמודד בעצמכם או רוצים לדבר עם מישהו, ידעו את אנשי הצוות. אנשי צוות מיומנים יכולים לעזור לכם לאורך שהותכם במלון. באפשרותכם לבקש סיוע בכל עת. הצוות יכול לעזור לכם:

- לשמור על קשר עם יקיריכם
- למצוא פעילויות להעברת הזמן
- לנהל בעיות שעולות כתוצאה מהבידוד או ההסגר
- לקשר אתכם לשירותי תמיכה ולמשאבים פיננסיים, רפואיים ונפשיים

באפשרותכם לפנות גם אל NYC Well, מוקד טלפוני דיסקרטי ללא תשלום שפועל 24/7 ומאויש ביועצים מוסמכים ומיומנים. הם יכולים לספק ייעוץ מהיר והפניות לטיפול מקצועי ביותר מ-200 שפות, וכן משאבים נוספים. חייגו 888-692-9355 או נהלו צ'אט בדף nyc.gov/nycwell.

למציאת משאבים הקשורים לסיוע פיננסי, מזון, טיפול רפואי, או כיסוי ביטוחי, ועוד, ראו את ה"מדריך המקיף למשאבים" באתר nyc.gov/health/coronavirus בעמוד "Community Services" (שירותים קהילתיים) במידת הצורך, בקשו סיוע מהצוות כדי למצוא את המידע.

8.21.20

מחלקת הבריאות של NYC עשויה לשנות את ההמלצות בהתאם להתפתחות במצב.