

ホテル環境での孤立・隔離に対処する

孤立するまたは隔離されることで考えや気持ちに影響する場合があります。COVID-19のために友人や家族から物理的に分離させられること、通常のルーチンがないこと、および孤立・隔離されるときにホテルのような新たな環境にいることによるストレスや不安神経症の発症は通常であり、無理のない反応です。

ニューヨーク市の皆さん、特に黒人や先住民、有色人種、移民、以前収監された方々のほか、家庭内暴力や虐待の被害者にとって、孤立や隔離は警察による暴行、人種的不公平や不平等、活動や言動が制限されているときなど、ネガティブな記憶を思い出させます。多くの人々は財政難も経験されています。孤立や隔離は失業の心配を増大させます。一般的な反応、対処のためのヒント、助けを求める場所を知っていると、孤立しているときまたは隔離されているときの対処に役立ちます。

孤立・隔離されているときに次のような経験をされるかもしれません。

- 恐怖
- 怒り
- 孤独
- 悲しみ
- 不安神経症
- 突然の気分変動
- 本来の自分自身でないような気がする
- 頭痛
- 集中できない
- 睡眠パターンの変化
- 悪夢
- 腹痛、便秘、下痢
- 食欲の変化

ヘルプ・支援の利用

圧倒される思いがしたり、自力で対処しようと努力していたり、あるいは誰かと話したいと考えている方は、スタッフまでご連絡ください。ホテルでの滞在中に、訓練を受けたスタッフがお手伝いしますので、いつでもご相談ください。スタッフは次のようなお手伝いをします。

- 大切な方との連絡を保つ
- 時間を費やせる活動を見つける
- 孤立・隔離されたことにより発生する問題の対処
- 財政、医療および情緒的サポート、リソースにつなげる

NYC Well の無料機密ヘルプラインでは、訓練を受けたカウンセラーが 24/7 体制で対応しています。簡単なカウンセリング、200 言語以上のケアやリソースへの照会を提供しています。888-692-9355 に電話をするか、または nyc.gov/nycwell でチャットを利用してください。

財政援助、食べ物、医療、保険の補償内容などに関するリソースについては、nyc.gov/health/coronavirus にアクセスし、「Community Services」（地域社会のサービス）で包括的なリソースガイドをご覧ください。必要な場合は、この情報にアクセスするためにスタッフの支援を求めてください。

NYC 保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。

8.21.20