

## การจัดการกับความโดดเดี่ยวหรือการกักตัวในโรงแรม

ความโดดเดี่ยวหรือการกักตัวอาจส่งผลกระทบต่อความนึกคิดและความรู้สึกของคุณ

ความเครียดและภาวะวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติและเป็นที่ยอมรับได้จากการถูกแยกตัวจากครอบครัวและเพื่อนฝูง การไม่ได้ทำกิจกรรมตามปกติของคุณ และการต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ

อย่างไรก็ตามโรงแรมแห่งนี้ในช่วงเวลาที่คุณต้องอยู่คนเดียวหรือกักตัวเนื่องจากการแพร่ระบาดของโควิด-19

สำหรับชาวนิวยอร์กหลายคน โดยเฉพาะคนผิวดำ คนพื้นเมือง คนผิวสีอื่น ๆ ผู้อพยพ ผู้ที่เลขถูกต้องขัง และผู้รอดชีวิตจากความรุนแรงและการละเมิดในครัวเรือน

การต้องอยู่คนเดียวและการกักตัวอาจทำให้ย้อนนึกถึงความทรงจำที่ไม่ดี เช่น เหตุการณ์ความรุนแรงของตำรวจ

ความไม่เป็นธรรมทางเชื้อชาติ ความไม่เท่าเทียม และช่วงเวลาที่ความเคลื่อนไหวและพฤติกรรม

นอกจากนี้หลายคนยังประสบกับความทุกข์ด้านการเงิน การต้องอยู่คนเดียวและการกักตัวอาจเพิ่มความกังวลเรื่องการตกงาน

การรู้ปฏิริยาที่พบบ่อย เคล็ดลับในการรับมือ

และสถานที่ที่จะไปเพื่อขอความช่วยเหลือจะสามารถช่วยให้คุณจัดการกับตัวเองได้ในช่วงที่ต้องอยู่คนเดียวหรือกักตัว

ในช่วงเวลาที่คุณต้องอยู่คนเดียวหรือกักตัว คุณอาจประสบกับ:

- ความกลัว
- ความโกรธ
- ความเหงา
- ความเศร้า
- ความวิตกกังวล
- อารมณ์ที่แปรปรวน
- ความรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเอง
- อาการปวดศีรษะ
- ไม่มีสมาธิ
- พฤติกรรมการนอนที่เปลี่ยนไป
- การฝันร้าย
- อาการปวดท้อง ท้องอืด หรือท้องเสีย
- พฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไป

เรามีบริการสนับสนุนและช่วยเหลือ

หากคุณรู้สึกว่าคุณต้องการความช่วยเหลือหรือต้องการพูดคุยกับใครสักคน

โปรดแจ้งให้พนักงานทราบ พนักงานที่ได้ผ่านการอบรมจะช่วยเหลือคุณในช่วงที่คุณพักที่โรงแรมแห่งนี้

คุณสามารถขอความช่วยเหลือจากพนักงานได้ตลอดเวลา พนักงานสามารถช่วยคุณ:

- ติดต่อกับคนที่คุณรัก
- หากิจกรรมให้คุณทำ
- จัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่คุณอาจประสบเนื่องจากการอยู่คนเดียวหรือการกักตัว
- ช่วยคุณในการติดต่อบริการความช่วยเหลือและแหล่งข้อมูลด้านการเงินและสุขภาพจิต

นอกจากนี้ คุณสามารถติดต่อ NYC Well

ซึ่งเป็นสายด่วนช่วยเหลือฟรีที่เก็บรักษาความลับและมีผู้ให้คำปรึกษาที่ผ่านการฝึกอบรม พร้อมให้บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง สายด่วนนี้มีบริการให้คำปรึกษาในกว่า 200 ภาษาและสามารถส่งต่อไปยังหน่วยงานด้านสุขภาพอื่น ๆ ได้ โทรติดต่อ 888-692-9355 หรือแชทผ่าน [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)

สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับความช่วยเหลือทางการเงิน อาหาร บริการสุขภาพหรือความคุ้มครองของประกันสุขภาพ และอื่น ๆ โปรดดูคู่มือแหล่งทรัพยากรอย่างละเอียดโดยการเข้าดู [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) แล้วไปที่ “Community Services” (บริการชุมชน) โปรดขอความช่วยเหลือจากพนักงานเพื่อเข้าถึงข้อมูลนี้หากต้องการ

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

8.21.20