

Chagren ak Pèt Pandan Epidemi COVID-19

Yon evènman tankou epidemi maladi kowonaviris 2019 (COVID-19) la ak pèt li pote yo kapab kraze sans sekirite ou. Kòm ou ap fè pati pa ou pou rete lakay pou frennen pwopagasyon COVID-19 la, ou gen chans pou eksperimente pèt ki gen rapò ak travay, finans, entèksyon sosyal, ak obligasyon fanmi, pami lòt bagay. Ou gendwa eksperimente lanmò yon moun ou konnen. Tout pèt sa yo kapab siyifikatif ak twomatizan.

Reyalite distans fizik yo ak politik izòlman yo vle di ou gendwa pa kapab eksperimente ak fè fas ak chagren nan fason ou te konn fè sa avan, tankou pase tan avèk pwòch yo pandan dènye jou yo, pase tan fizikman avèk zanmi ak fanmi yo, vizite tanp adorasyon ou, oswa patisipe nan yon fineray an pèsòn. Chanjman sa yo kapab twomatik epi yo gendwa afekte pwosesis fè dèy ou. Rekipasyon pral pran tan epi li kapab difisil. Dokiman sa a eksplike ak kisa pou atann ou, fason pou ou fè fas ak pèt sa yo, ak kote pou ou ale pou èd.

Chagren

Chagren se yon repons natirèl fas ak pèt yon bagay oswa yon moun ki enpòtan pou ou. Ou gendwa fè dèy pèt woutin kotidyen regilye yo, entèksyon sosyal fizik yo, yon djòb, revni, oswa yon santiman sètitud ak sekirite, ak sètènman lanmò yon moun ou konnen. Pandanke ou ap fè dèy la ou kapab eksperimente yon varyete sentòm ak reyaksyon, ki gendwa gen ladan:

- Santiman vid, ensansib, fache oswa koupab
- Poze tèt ou kesyon si gen yon bagay ki te kapab oswa ta dwe kapab fèt yon fason diferan
- Reyaksyon fizik tankou tranbleman, kè plen, fatig ak feblès
- Kochma
- Santi ou distrè epi ou konpòte ou kòm si tèt ou pat la
- Ou gen difikilte pou ou retounen nan aktivite abityèl yo

Pa gen okenn fason ki kòrèk pou moun fè dèy. Chak moun eksperimente chagren yo yon fason diferan epi chak pèt diferan.

Kijan pou Fè Fas ak Pèt ak Chagren

- **Aksepte santiman ou yo.** Rekipere nan pwòp rit ou ak nan pwòp fason pa ou. Se pou ou pasyan avèk tèt ou.
- **Pale sou pèt ou a.** Ou gendwa twouve sa rekonfòtan ak santi ou mwens pou kont ou. Konekte avèk zanmi ak fanmi nan telefòn, mesaj tèks, ak lòt platfòm dijital yo.
- **Fè bilan sou sa ki ap byen mache.** Ekri oswa pataje avèk lòt moun yo fòs ou ak bon moman pandan jounen an.
- **Konnen ki resous ki disponib.** Vizite nyc.gov/helpnow anba onglè "Get Help" (Jwenn Èd) la pou yon lis resous sou travay, asistans pou manje, asistans medikal ak sante, ansanm ak sipò emosyonèl ak swen espiyèl, pami lòt resous yo.

- **Konsantre sou bagay ki nan kontwòl ou** tankou rete lakay toutotan sa posib, respekte rekòmandasyon distans fizik yo, lave men ou souvan avèk savon ak dlo, konsome manje ki nitritif, ak kenbe yon pwogram kotidyen.
- **Limite ekspozisyon ou ak kouvèti medyatik ki an rapò ak COVID-19 la.** Fèmen televizyon ou, fèmen òdinatè ou, ak depoze jounal yo.
- **Pran yon poz.** Fè yon bagay ki rilaks, ki bay enèji, oswa ki pral remonte lespri ou.
- **Fè pati kominote a.** Kominote a kapab ofri yon rezo sipò. Rete konekte atravè platfòm dijital yo.
- **Mande èd si ou santi ou akable.**

Lè pou ou Chèche Èd

Santiman chagren yo se reyaksyon natirèl fas ak pèt ki siyifikatif. Si santiman sa yo pèsiste, imè ou pa amelyore oswa li anpire, oswa ou santi ou pa kapab fonksyone ak reyalize aktivite kotidyen yo, pran kontak pou èd.

Ki Kote pou Jwenn Èd

NYC Well ofri yon kantite aplikasyon (apps) pou byennèt ak sipò emosyonèl ki kapab ede ou fè fas ak sa. Vizite “App Library” (Aplikasyon Library) nan nyc.gov/nycwell pou zouti anliy yo pou ede ou jere sante ak byennèt emosyonèl ou.

Si sentòm estrès yo vin twòp pou ou, ou ka konekte ak konseye ki resevwa fòmasyon nan NYC Well, yon sèvis sipò sante gratis ak konfidansyèl ki ka ede moun New York yo fè fas. Anplwaye NYC Well yo disponib 24/24 chak jou epi yo kapab bay konsèy rapid ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou sipò, rele 888-692-9355, oswa diskite anliy lè ou vizite nyc.gov/nycwell. Liy Èd pou Sipò Emosyonèl 844-863-9314 NYS sou COVID-19 la gen anplwaye soti 8 AM pou rive 10 PM., 7 jou pa semèn. Liy telefòn lan ap gen pwofesyonèl volontè ki resevwa fòmasyon espesifik ki ap la pou koute, sipòte ak bay referans si sa nesèsè.

Pou enfòmasyon jeneral sou maladi kowonaviris 2019 (COVID-19) la, gen ladan fason pou pwoteje tèt ou kont estigmatizasyon, vizite nyc.gov/health/coronavirus oswa cdc.gov/covid19.