

Radzenie sobie ze stresem i dystans społeczny podczas epidemii koronawirusa (COVID-19)

Wybuch choroby może być stresujący, zwłaszcza gdy wszyscy musimy bacznie obserwować nasz stan zdrowia, jak najwięcej przebywać w domach i unikać wszelkich interakcji z innymi jeśli nie są one konieczne. Dystans społeczny i izolacja mogą zakłócać pracę, życie rodzinne, jak również nasze przyzwyczajenia i sposób interakcji z innymi. Sytuacja ta może być bardzo stresująca. Uczucie przytłoczenia, smutku, lęku, strachu lub doświadczania innych objawów stresu, takich jak kłopoty ze snem są naturalne. Negatywny wpływ stresu można zmniejszyć poprzez przewidywanie normalnych reakcji, praktykowanie czynności zmniejszających stres i szukanie pomocy.

Należy wiedzieć, czego się spodziewać

Stres może wpływać na sposób myślenia, odczuwania i działania. Większość skutków to normalne reakcje na niepokojące zdarzenia i na ogół są one krótkotrwałe. Oto niektóre ze skutków i objawów, które mogą wystąpić:

- Skutki fizyczne: zmęczenie, wyczerpanie, bóle głowy, gwałtowne bicie serca lub zaostrzenie (nasilenie, wzrost, pogorszenie) istniejących wcześniej schorzeń.
- Skutki emocjonalne: uczucie smutku, niepokoju, gniewu, pobudzenia lub drażliwości
- Skutki psychiczne: dezorientacja, zapomnienie lub trudności z koncentracją lub podejmowaniem decyzji
- Skutki behawioralne: doświadczanie nietypowych zachowań, takich jak niespokojne, konfrontacyjne, porywcze zachowania lub zmiany w sposobie jedzenia i spania.

Należy na bieżąco sprawdzać aktualizacje

Korzystając z wiarygodnych źródeł informacji o zagrożeniu chorobowym, należy na bieżąco sprawdzać co się dzieje, rozumieć zagrożenie i jak najlepiej się chronić. Należy unikać przekazywania niepotwierdzonych doniesień lub podejmowania działań w oparciu o plotki. Prowadzi to do dezinformacji i wywołuje strach i panikę. Dodatkowe informacje na temat COVID-19 podano na stronie nyc.gov/coronavirus lub cdc.gov/coronavirus.

Należy ograniczyć czas przed kranem i ekspozycji na media

Zbyt dużo czasu poświęconego na patrzenie na telefon lub ekran komputera lub oglądanie lub słuchanie wiadomości 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu, może zwiększyć niepokój i strach. Aktualizacje należy sprawdzać dwa lub trzy razy dziennie.

Należy pozostać w kontakcie i kontaktować się z innymi

Należy pozostać w kontakcie z rodziną, przyjaciółmi i swoimi sieciami społecznościowymi za pomocą środków komunikacyjnych takich jak mail, media społecznościowe, wideokonferencje, telefon, FaceTime lub Skype. Należy również kontaktować się z sąsiadami lub starszymi dorosłymi i

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

mieszkającymi samotnie osobami, które znamy, aby dowiedzieć się jak sobie radzą i pokazać, że o nich pamiętamy.

Należy zachować codzienną rutynę

Zachowanie rutyny daje nam poczucie opanowania i może zmniejszyć lęk. Należy starać się w jak największym stopniu zachować codzienną rutynę lub w razie potrzeby tworzyć nowe rutynowe zajęcia, bowiem pomoże to w radzeniu sobie ze zmianami.

Należy zachować pozytywne podejście

Należy koncentrować się na rzeczach, za które jesteśmy wdzięczni i które się w naszym życiu dobrze układają. Pozytywne historie innych, którzy znajdują sposoby na radzenie sobie i pozostawanie silnymi mogą napawać odwagą i stanowić inspirację.

Należy zachować proaktywność w kwestiach zaspokajania swoich podstawowych potrzeb i stresorów finansowych

Zapewnienie sobie wszelkich niezbędnych artykułów, tj. żywności i napojów, umożliwi zachowanie poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Osoby, które nie są w stanie pracować powinny skontaktować się z pracodawcą w celu omówienia możliwości uzyskania tymczasowego zwolnienia. Należy skontaktować się z firmami, od których otrzymujemy comiesięczne rachunki w kwestiach związanych ze zmianami płatności. Dodatkowe dostępne zasoby można uzyskać dzwoniąc pod numer **311** lub odwiedzając stronę NYC 311 **Coronavirus (COVID-19) i City Life (Koronawirus (COVID-19) i życie w mieście)**.

Należy zachować rozwagę i wrażliwość

Należy unikać zakładania i obwiniania chorych osób o to, że zachorowały ze względu na swój wygląd lub pochodzenie ich rodzin. Nie ma związku między rasą/pochodzeniem etnicznym a chorobami zakaźnymi. Należy dementować fałszywe plotki lub negatywne stereotypy, które zachęcają do lub promują rasizm i ksenofobię. Osoby nękanie z powodu rasy, kraju pochodzenia lub innych cech tożsamości mogą dzwonić pod numer **311** lub odwiedzić stronę internetową NYC Commission on Human Rights (Komisji Praw Człowieka NYC) i **złożyć skargę online**.

Należy zwrócić się o pomoc

Wybuch choroby zakaźnej, takiej jak COVID-19, może być stresujący dla nas samych, naszych bliskich i przyjaciół. Jak już wspominaliśmy, takiej sytuacji to normalne, że odczuwa się smutek, lęk lub przytłoczenie lub inne objawy niepokoju, takie jak kłopoty ze snem. Aby zmniejszyć stres i opanować sytuację:

- Należy zachować pozytywne nastawienie
- Należy przypominać sobie o swoich mocnych stronach
- Należy pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i bliskimi
- Należy korzystać ze swoich umiejętności radzenia sobie

NYC Well

W przypadku, gdy objawy stresu staną się przytłaczające, można skontaktować się z przeszkolonymi doradcami w NYC Well, bezpłatną i poufną usługą wsparcia zdrowia psychicznego, która może pomóc nowojorczykom radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Pracownicy NYC Well są dostępni 24 godziny na dobę, siedem dni w tygodniu i mogą udzielić krótkich porad i skierowań w ponad 200 językach. Aby uzyskać wsparcie, należy dzwonić pod numer 888-NYC-WELL (888-692-9355), przesłać SMS o treści „WELL” na 65173 lub poprzez [czat online](#).

Można również odwiedzić stronę nyc.gov/nycwell i kliknąć łącze **App Library (Biblioteka aplikacji)**, aby znaleźć aplikacje i narzędzia online wspomagające utrzymanie dobrego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego z domu.