

Հաղթահարել սթրեսը սոցիալական հեռավորությունն պահանջող վարակիչ հիվանդությունների բռնկումների ժամանակ

Հոգեկան առողջապահության վարչությունը աջակցում է մեր Շրջանի ընտանիքների, ընկերների և գործընկերների բարեկեցությանը: Երբ դուք լսում, կարդում կամ նորություններ եք դիտում վարակիչ հիվանդության բռնկման մասին, ապա հնարավոր է որ տագնապի զգացում ունենաք և սթրեսի նշաններ դրսևորեք: Նման սթրեսի նշանները նորմալ երևույթ են: Վարակիչ հիվանդության բռնկման ժամանակ հոգ տարեք ձեր սեփական ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին, և բարի կամք դրսևորեք՝ օգնելով նրանց, ովքեր սուժել են այս իրավիճակից:



ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՆԵԼ ՁԵՐ ՀՈՒՉԱԿԱՆ ՏԱԳՆԱԴՐ ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

1. Կառավարեք ձեր սթրեսը

- Տեղեկացված եղեք: Տեղական իրավիճակի թարմացումներին տեղյակ լինելու համար հետևեք հավաստի աղբյուրներին:
- Կենտրոնացեք ձեր անձնական ուժեղ կողմերի վրա:
- Պահպանեք ձեր առօրյան:
- Ժամանակ տրամադրեք հանգստին և թուլանալուն:

2. Եղեք տեղեկացված և տեղեկացրեք ձեր ընտանիքին

- Ծանոթացեք ձեր համայնքի տեղական բժշկական և հոգեկան առողջության ռեսուրսներին:
- Խուսափեք վարակիչ հիվանդության մասին չհաստատված լուրերի տարածումից՝ ավելորդ վախի և խուճապի ստեղծումից խուսափելու համար:
- Անկեղծ և տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն տվեք երեխաներին և հիշեք պահպանել հանգստություն, քանի որ երեխաները հաճախ զգում են այն, ինչ զգում եք դուք:

3. Ձեր համայնքի հետ կապը պահպանեք առցանց կամ հեռախոսի միջոցով

- Ձեր ընտանիքի և ընկերների հետ կապը պահպանեք հաղորդագրությունների կամ հեռախոսազանգերի միջոցով:
- Միացեք համայնքի և/կամ հավատքի խմբակային առցանց զրույցներին:
- Ընդունեք օգնություն ընտանիքից, ընկերներից, աշխատակիցներից և հոգեվորականներից:
- Կապ հաստատեք հատուկ կարիքավոր հարևանների և ընկերների հետ, որոնք կարող են ձեր օգնության կարիքն ունենալ:

4. Կապ հաստատեք և օգնեք՝ պահպանելով անհրաժեշտ սոցիալական հեռավորության ուղեցույցի կանոնները

- Եթե ճանաչում եք բռնկումից տուժած որև. մեկին, ապա զանգահարեք՝ նրանց՝ տեղեկանալու համար նրանց որպիսության մասին և հիշեք պահպանել նրանց գաղտնիությունը:
- Կարող եք բարի գործ կատարել նրանց համար, որոնցից պահանջվում է պահպանել սոցիալական հեռավորություն, օրինակ՝ նրանց սնունդ առաքելով:

5. Եղեք զգայուն

- Խուսափեք որևէ մեկին մեղադրելուց կամ ենթադրելուց, որ որևէ մեկը վարակակիր է իր տեսքի պատճառով կամ իր ընտանիքի արմատների պատճառով:
- Ոչ մի հիվանդություն կապ չունի որևէ ռասայական կամ էթնիկական խմբի հետ: Բարությանը պատասխանեք, երբ լսում եք կեղծ լուրեր կամ բացասական կարծրատիպեր, որոնք նպաստում են ռասիզմին և այլատյացությանը:

Եղեք ակտիվ

1. Տեղեկացված եղեք հավաստի աղբյուրներից:
2. Պահեք կապը ձեր ընկերների, ընտանիքի և համայնքի հետ:
3. Պահպանեք դրական մոտեցումը և աշխարհահայացքը:

Աղբյուրներ

Լոս Անջելես Շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչության շուրջօրյա օժանդակող գիծ
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

Լոս Անջելես Շրջանի Հանրային Առողջապահության Վարչություն՝
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
կամ զանգահարեք 2-1-1
լրացուցիչ տեղեկությունների համար

Դիմեք մասնագիտական օգնության, եթե դուք կամ ձեր հարազատները իրավիճակը հաղթահարելու հետ կապված դժվարություններ ունեք: