

Борьба со стрессом во время вспышек инфекционных заболеваний, требующих соблюдения социальной дистанции

Департамент психического здоровья заботится о благополучии семей, друзей и коллег в нашем округе. Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о вспышке инфекционного заболевания, вы можете ощущать беспокойство и проявлять признаки стресса. Эти признаки стресса – нормальное явление. Во время вспышки инфекционного заболевания нужно заботиться о своем физическом и психическом здоровье и проявлять доброжелательность к тем, кто пострадал в этой ситуации.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

1. Управляйте стрессом

- Следите за новостями о ситуации в округе из достоверных источников.
- Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах.
- Соблюдайте распорядок дня.
- Находите время на отдых.

2. Будьте осведомленными и информируйте членов своей семьи

- Ознакомьтесь с местными медицинскими ресурсами и ресурсами по психическому здоровью в вашей местности.
- Не делитесь неподтвержденными новостями об инфекционном заболевании, чтобы не создавать ненужный страх и панику.
- Сообщайте детям истинную информацию, соответствующую их возрасту, и не забывайте сохранять спокойствие. Дети часто чувствуют то же, что чувствуете вы.

3. Поддерживайте связь с местными жителями онлайн или по телефону

- Оставайтесь на связи с членами семьи и друзьями, обмениваясь сообщениями в социальных сетях или общаясь по телефону.
- Присоединяйтесь к онлайн-чатам вашего района и/или религиозной группы.
- Принимайте помощь от членов семьи, друзей, коллег и духовных лиц.
- Связывайтесь с соседями и друзьями с особыми потребностями, которым может быть нужна ваша помощь.

4. Помогайте, но соблюдайте социальную дистанцию

- Если вы знакомы с теми, кого затронула вспышка заболевания, звоните им, чтобы узнать, как они справляются, и не забывайте сохранять их конфиденциальность.
- Протягивайте руку помощи тем, кого попросили соблюдать социальную дистанцию, например, принесите им еду.

5. Будьте деликатными

- Старайтесь никого не обвинять и не предполагать, что человек болен, основываясь на его внешнем виде или стране происхождения.
- Инфекционное заболевание не связано с какой-либо расовой или этнической группой. Высказывайтесь вежливо, если слышите ложные слухи или негативные стереотипы, поддерживающие расизм и ксенофобию.

Обратитесь за профессиональной помощью, если вам или вашим близким тяжело справиться со стрессом.



Займите активную позицию!

1. Получайте последнюю информацию из достоверных источников.
2. Поддерживайте связь с друзьями, членами семьи и общественными группами.
3. Сохраняйте положительный настрой.

Ресурсы

Круглосуточная служба телефонной помощи Центра Доступа Департамента психического здоровья округа Лос-Анджелес
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес:

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

или позвоните 2-1-1 для получения