

Հաղթահարել սթրեսը մեկուսացում պահանջող վարակիչ հիվանդությունների բռնկումների ժամանակ

Հոգեկան առողջության վարչությունը աջակցում է մեր Շրջանի ընտանիքներին, ընկերներին և աշխատակիցներին: Երբ լսեք, կարողաք կամ նայեք նորությունները վարակիչ հիվանդության բռնկման մասին, կարող եք տագնապի զգացումներ ունենալ և ձեզ մոտ սթրեսի նշաններ ի հայտ գան՝ նույնիսկ եթե բռնկումը անդրադառնա ձեզանից հեռու ապրող մարդկանց վրա, և դուք վարակվելու շատ ցածր ռիսկի ենթարկվեք, կամ ընդհանրապես չենթարկվեք վարակվելու ռիսկին: Նման սթրեսի նշանները նորմալ երևույթ են, և ավելի շատ բնորոշ են մարդկանց, ովքեր հարազատներ և բարեկամներ ունեն բռնկման վայրերում: Վարակիչ հիվանդության բռնկման ժամանակ հոգ տարեք ձեր ֆիզիկական և հոգեկան առողջության մասին, և սիրալիր տրամադրությամբ կապ հաստատեք իրավիճակից տուժվածների հետ:



ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՆԵՆ ՀՈՒՉԱԿԱՆ ԴԻՍԹՐԵՍԸ 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:
- Խոսակցեք վարակիչ հիվանդության մասին չհաստատված լուրերի տարածումից՝ ավելորդ վախի և խուճապի ստեղծումից խուսափելու համար:
- Անկեղծ և տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն տվեք երեխաներին և մի մոռացեք հանգստություն պահպանել, քանի որ երեխաները հաճախ զգում են այն, ինչ զգում եք դուք:

3. Ձեր համայնքի հետ կապը պահեք օնլայն կամ հեռախոսի միջոցով

- Ձեր ընտանիքի և ընկերների հետ կապը պահեք հաղորդագրությունների կամ հեռախոսազանգերի միջոցով:
- Միացեք համայնքի և/կամ հավատքի խմբի օնլայն խմբային չատերին:
- Ընդունեք օգնություն ընտանիքից, ընկերներից, աշխատակիցներից և հոգեվորականներից:
- Կապ հաստատեք հատուկ կարիքներով հարևանների և ընկերների հետ, որոնք կարող են ձեր օգնության կարիքն ունենալ:

4. Կապ հաստատեք և օգնեք՝ պահպանելով մեկուսացման ուղեցույցի կանոնները

- Եթե ճանաչում եք բռնկումից տուժածների, զանգահարեք նրանց՝ տեղեկանալու նրանց որպիսության մասին, բայց չմոռանաք պահպանել նրանց գաղտնիությունը:
- Կարող եք բարի գործ կատարել նրանց համար, ովքեր մեկուսացման մեջ են գտնվում, օրինակ՝ նրանց սնունդ առաքել:

5. Եղեք զգայուն

- Խոսակցեք 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: Բարոությամբ պատասխանեք, երբ լսում եք կեղծ լուրեր կամ բացասական կարծրատիպեր, որոնք նպաստում են ռասիզմին և այլատյացությանը:

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

Եղեք ակտիվ

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

Աղբյուրներ

Լոս Անջելեսի շրջան
Հոգեկան առողջության
վարչություն
Աշխատում է 24/7 Թեժ գիծ
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

Լոս Անջելեսի շրջան
Հանրային առողջության
վարչություն՝
[http://publichealth.lacounty.gov/
media/Coronavirus/](http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/)
կամ զանգահարեք 2-1-1
լրացուցիչ տեղեկությունների
համար