

## **Epuizman pandan moman COVID-19 la**

Pandemi COVID-19 la te deranje woutin toulejou nou ak fason nou fè travay nou. Sa a ka lakoz anpil estrès epi rann nou tout gen plis chans pou n soufri epuizman.

Epuizman se yon rezilta estrès kwonik ki gen rapò ak travay ki lakoz nou santi nou trè fatige anpil fizikman ak emosyonèlman epi nou endiferan anvè travay nou. Opresyon ak diskriminasyon kont travayè moun lòt koulè ak lòt gwoup defavorize yo ki toujou kontinye a ka lakoz estrès kwonik epi antrene epuizman tou.

Epuizman ki pa byen jere ka afebli sante nou ak byennèt nou. Li ka ogmante risk pou nou tonbe malad ak devlope maladi kwonik tankou depresyon, move itilizasyon alkòl ak dwòg, ak ipètansyon. Li ka afekte fwaye nou ak vi sosyal nou nan fason negativ.

Enfòmasyon yo bay la ka ede w simonte pwoblèm yo yon fason ki pi efikas ak limite risk pou w soufri epuizman.

### **Byen konnen siy ak sentòm epuizman yo**

Rekonèt siy ak sentòm epuizman yo, jeneralman ki se yon melanj reyaksyon estrès kwonik jeneral ak an rapò ak travay, se premye etap pou w swiv pou w ka jere l.

#### **Siy ak sentòm ki gen rapò ak travay yo**

- Santiman negativ ak dezilizyon anvè travay ou
- Vin iritab oswa enpasyon ak kòlèg travay yo, konsomatè yo ak kliyan yo
- Difikilte pou kòmanse oswa fini travay yo atan epi w ap fè erè
- Manke motivasyon, santi w dezangaje
- Pa jwenn satisfaksyon nan akonplisman w yo
- Pran jou konje maladi pi souvan pase w konn pran nòmalman
- Panse kite travay la

#### **Lòt siy ak sentòm estrès kwonik**

- Santi w estrese, enkyè ak anksye, akable, fistre, tris, dezespere, deprime
- Anpil fatig
- Iritabilite
- Pwoblèm konsantrasyon
- Pwoblèm somèy
- Itilize manje, dwòg oswa alkòl pou w ka santi w pi byen oswa pou w pa santi anyen ditou

## **Koz kouran epuizman yo**

Eleman nan anviwònman travay ki ka lakoz epuizman yo gen ladan: mank kontwòl, atant travay ki pa klè, dinamik disfonksyonèl, anviwònman travay oprime, travay monotòn, anviwònman travay toumante, anpil travay, ak inekilib ant lavi-travay.

Nou fè fas a plis koz epuizman ankò akòz pandemi an ak travay a distans, tankou:

- Enkyetid sou risk pou an kontak ak viris la
- Mank limit ant travay ak lavi lakay sa ki lakoz gen mwens tan pou w detann ou
- Itilizasyon nouvo zouti kominikasyon yo ak jesyon difikilte teknik yo
- Pran swen bezwen pèsònèl ak famiyal yo pandan w ap travay, tankou ansèyman adomisil pou timoun ak tcheke oswa pran swen granmoun aje yo
- Santi w p ap kontribiye ase
- Ensèten sou avni anviwònman travay ou ak/oswa anplwa w
- Mank soutyen sosyal ak fidbak

## **Swiv etap sa yo pou anpeche epuizman**

**Optimize espas travay ou:** Deziyen yon espas pou chak manm fanmi an travay ak aprann. Fè espas travay ou alèz epi ideyalman separe l ak kote ou konn fè aktivite apre travay ou yo.

**Kontwole jounen w:** Gen yon woutin konsistan chak jou, mete limit sou lè travay ou yo, pran ti poz tanzantan, planifye ak priorize, kenbe yon atitud pozitif, epi mande èd lè w bezwen.

**Rete konekte:** Kominike ak ekip ou a ak kòlèg travay ou yo regilyèman, epi rete konekte avèk sistèm sipò sosyal ou a.

**Kenbe kò w an bòn sante ak djanm:** Leve kanpe detanzantan pou w detire ak fè mouvman, fè egzèsis, al pran lè frè, dòmi ase, medite, manje byen, epi rete idrate.

**Kenbe lespri w djanm:** Konnen kote estrès ou a soti, byen konnen reyakasyon w yo fas a estrès, jere estrès pa mwayen estrateji ki bon pou lasante ki mache byen pou ou, epi fè aktivite ou renmen.

**Fè tande vwa w:** Si se konpòtman diskriminatwa ak abiziv ki lakoz oswa kontribiye nan lefèt ke w santi w estrese a, pa soufri an silans. Chache lòt moun ki ka afekte menm jan epi pote kole pou n fè yo tande vwa nou. Kontakte kote w travay la, gouvènman an oswa lòt òganizasyon yo pou w chache jwenn tretman jis, epi pledwaye pou chanje sistèm lan.

**Limite konsomasyon medya:** Tabli lè presi pou w tcheke nouvèl, limite kantite tan ou pase sou rezo sosyo yo, epi chache jwenn enfòmasyon nan sous fyab yo.

## **Kisa pou w fè si w soufri epuizman**

**Evalye opsyon ou yo pou w redui estrès travay.** Pale ouvètmann ak sipèvizè w sou fason pandemi an ap afekte w ak travay ou. Travay ansanm pou n jwenn solisyon yo.

**Eksplòre nouvo fason pou w jere estrès ou.** Pale ak kòlèg travay ou yo, zanmi w yo oswa fanmi w, pou yo ba w opinyon yo sou fason ou ka redui estrès ou oswa jere l nan fason ki pi efikas.

**Chache jwenn sipò.** Pa ret tann jiskaske sentòm ou yo vin pi mal; mande pou opsyon sipò ki disponib yo epi chache jwenn èd. Si w gen aksè a yon pwogram pou asistans anplwaye, pwofite jwenn sèvis yo. Kontakte resous ak pwofesyonèl sante mantal yo.

### **Sipò ki disponib**

**NYC Well:** Si sentòm estrès yo vin twòp pou ou, ou ka konekte ak konseye ki resevwa fòmasyon nan NYC Well, ki se yon sèvis sipò sante mantal gratis ak konfidansyèl ki ka ede moun New York yo simonte pwoblèm yo. Anplwaye NYC Well yo disponib 24 èdtan pa jou, sèt jou sou sèt, epi yo ka bay konsèy byen kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou w jwenn sipò, rele 888-692-9355 oswa pale sou entènèt.

**Komisyon pou Dwa Moun Vil New York la (NYC Commission for Human Rights):** Si w kwè yo te diskrimine kont ou akòz estati imigrasyon, orijin nasyonal, oswa ou se manm nan yon lòt klas pwoteje, kontakte Komisyon an nan **311** oswa nan 718-722-3131 pou w pote yon plent kont diskriminasyon.

**Liy Asistans pou Pwoteksyon Anplwaye (Worker Protection Hotline):** Rele **311** oswa 212-436-0381 si w gen kesyon sou direktiv pou reyouvèti, sante ak sekirite nan anviwònman travay yo, oswa pou w rapòte yon anplwayè ki pa swiv egzijans reyouvèti yo.

**NYC Hope:** Lakay pa toujou yon refij. Ou ka jwenn resous ak sèvis pou tèt ou oswa pou w ede sila yo ki viktim vyolans frekantasyon, domestik oswa akòz sèks yo. Pou w jwenn plis enfòmasyon, vizite [nyc.gov/nychope](http://nyc.gov/nychope). Pou w jwenn enfòmasyon sou planifikasyon sekirite, refij, oswa asistans legal sivil, oswa konsèy sikolojik, rele Liy Asistans kont Vyolans Domestik Vil New York la (NYC Domestic Violence) nan 800-621-4673 (TTY: 866-604-5350). Pou ijans yo, rele **911**.

**Depatman Sante Vil New York la gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye.**

7.8.20