

## אנערקענען פסיכאלאגישע טראומא און פאראויס שטופן דאס זיך צוריקאפן דורכאויס COVID-19

פסיכאלאגישע טראומא קען ווערן געשפירט אין מערערע וועגן און איז אן אנגייענדע פובליק געזונטהייט קריזיס דורכאויס אונזער סיטי און דעם גאנצן לאנד. דער COVID-19 עפידעמיע האט געברענגט מיט זיך אן אומפרעצעדענטלאזע פארלוסט פון לעבנס, פינאנציעלע מוטשענישן און געזעלשאפטליכע איינזאמקייט, וואס פארערגערט נאר די געפילן פון טראומא וואס אסאך גייען דורך. אסאך ניו יארק סיטי (NYC) איינוואוינער זענען נאך אויך צושוידערט פון די אינצידענטן פון פאליציי ברוטאליטעט, ראסע אומיוסטיץ, און ארבעטן צו קאנפראנטירן הונדערטער יארן פון היסטארישע טראומא וואס איז מיטגעמאכט געווארן ביי די שווארצע און ברוינע קאמיוניטיס, און אנדערע קאלירטע קאמיוניטיס. די געמיינזאמע פובליק געזונטהייט קריזיס זענען א שטארקע גורם וואס קען צוגעבן צו די טראומא און די געפילן פון פארלוסט וואס אסאך מענטשן שפירן אצינד.

### וואס איז דאס טראומא און וואספארא נאכפאלגן האט דאס?

די סובסטאנץ אביז און גייסטישע געזונטהייט סערוויס אדמיניסטראציע (SAMHSA) טייטשט אפ טראומא אז דאס איז א נאכפאלג פון א געשעעניש, קייט פון געשעענישן אדער א מצב וואס א מענטש גייט דורך און שפירט אז עס אים פיזיש אדער עמאציאנעל שעדליך.<sup>1</sup> געשעענישן וואס זענען פאטענציעל טראומאטיש, אזויווי די COVID-19 עפידעמיע, קענען פארשווערן דאס זיך ספראווען און היילן. טראומא רעאקציעס זענען אנדערש ביי יעדעם. מיר קענען דורכגיין די זעלבע געשעעניש אויף אן אנדערן אופן און האבן קעגנזייטיגע רעאקציעס, געוואנדן אין אונזערע קאופינג רעסורסן (אזויווי שטארקע פארבינדונגען, פינאנציעלע פארזיכערונגען און סטרעס מענעדשמענט פעאיגקייטן). די רעסורסן קענען זיך טוישן מיט די צייט, און אפעקטירן וויאזוי מיר גייען אדורך און ספראווען זיך מיט טראומא דורכאויס אונזער לעבן.

טראומאטישע געשעענישן (אריינגערעכנט די פארלוסט פון באליבטע אדער פארלוסט פון פרנסה) ווערן נישט געשפירט אויף די זעלבע אופן אין יעדע קאמיוניטי. שווארצע און ברוינע ניו יארקערס האבן געהאט א פיל שטערקערע אנפאל פון COVID-19 אינפעקציעס און טויטע, ווי אויך ארבעט און באצאלונג פארלוסטן. שווארצע און שפאנישע ארבעטערס וואס האבן פארלוירן זייערע פאסטנס וועלן אויך מעגליך באקומען ווייניגער רעגירונג הילף ווי ווייסע ארבעטערס.<sup>2</sup> דאס קען האבן א ווירקונג אויף די חילוקים אין די טראומא וואס די שווארצע און שפאנישע באפעלקערונג גייט דורך אין צוגלייך צו די ווייסע, וואס זענען גאנץ מעגליך דורך די זעלבע געשעענישן אבער האבן געהאט צוטריט צו בעסערע קאופינג רעסורסן.

צווייטהאנטיגע טראומאטישע סטרעס קומט פאר ווען א מענטש איז אויסגעשטעלט צו ערשטהאנטיגע טראומאטישע דורכגענג ביי א צווייטן. צווייטהאנטיגע טראומאטישע סטרעס איז געווענליך עפעס וואס מענטשן

<sup>1</sup> SAMSHA'S Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. SAMSHA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. 1 און אנווייזונגען פאר א טראומא-אינפארמירטע צוגאנג). סובסטאנץ אביז און גייסטישע געזונטהייט סערוויס אדמיניסטראציע וועבזייטל. [https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA\\_Trauma.pdf](https://ncsacw.samhsa.gov/userfiles/files/SAMHSA_Trauma.pdf). פובליצירט יולי 2014. צוטריט יולי 27, 2020.

<sup>2</sup> Coleman P, Casselman B. Minority Workers Who Lagged in a Boom Are Hit Hard in a Bust. 2 מינאריטעט ארבעטערס וואס זענען געווען אונטערשטעליג אין א בום און זענען אנגעפאלן געווארן אין א באסט). די ניו יארק טיימס וועב זייטל. <https://www.nytimes.com/2020/06/06/business/economy/jobs-report-minorities.html>. פובליצירט יוני 6, 2020. צוטריט יולי 18, 2020.

וואס זענען רעגלמעסיג אויסגעשטעלט צו אנדערן'ס טראומא גייען דורך, ווי למשל קאונסלערס, טעראפיסטן, ערשטע הילף ארבעטערס, געזונטהייט ארבעטערס און מענטשן וואס זענען נישט פראפעסיאנעל א טייל דערפון (אזוויי פריינט און פאמיליע מיטגלידער וואס זעען צו וויאזוי די טראומא אפּעקטירט זייערע באליבטע און קאמיוניטיס). צווייטהאנטיגע טראומאטישע סטרעס קען צוגעבן צו געפילן פון פיזישע און גייסטישע אויסגעמוטשעטקייט, גערעגטקייט און הילפסלאזיגקייט. אנערקענען די געפילן אין זיך אדער איינעם וואס איז נאנט צו אייך איז די ערשטע שריט דאס צו אדרעסירן.

### **עס איז מעגליך זיך צו היילן פון טראומא**

רעזיליאנס איז די מעגליכקייט זיך צוריקצוכאפן נאך א שווערע דורכגאנג. פאראויס שטופן זיכערהייט, דורכזיכטיגקייט און צוזאמענארבעט אינערהאלב פארבינדונגען, קאמיוניטיס און ארגעניזאציעס קען לינדערן דרוק און פאראויס שטופן דאס זיך צוריקכאפן.

בשעת בויען רעזיליאנס איז א נוצבארע קאופינג סטראטעגיע, איז עס נאך אלס נישט קיין לעזונג פאר סיסטעמישע פראבלעמען אזוויי ראסיזם, וואס האלט ווייטער אן צו זיין א דארן אין די זייט און טראומאטיזירט קאלירטע קאמיוניטיס. די סיסטעמישע פראבלעמען דארפן האבן סיסטעמישע לעזונגען. קאמיוניטיס קומען זיך צוזאמען אין גאר גרויסע צאלן צו שטיין אינאיינעם אנטקעגן סיסטעמישע ראסיזם און ראסע קרומקייטן. אנערקענען און סופארט'ן איינער דעם צווייטן אין די מינוטן קען אונז ערמעגליכן ארויסצוקומען דערפון שטערקער און מער פאראייניגט.

בשעת ניו יארקערס קומען צו זיך און רעאגירן צו דעם אנגייענדן עפידעמיע, זענען דא געלעגנהייטן צו בויען רעזיליאנס און זיך סופארט'ן איינער דעם צווייטן.

### **עצות צו בויען רעזיליאנס**

**אנערקענען אז געפילן פון טרויער, פארלוסט און צובראכנקייט זענען נאטורליך קען העלפן פאראויס שטופן דאס זיך צוריקכאפן:** נעמט אן די געפילן. היילט זיך אויף אייער אייגענע גאנג און אויף אייער אייגענע וועג. זייט געדולדיג מיט זיך אליין.

**בויעט שטארקע פארבינדונגען:** מענטשן זענען בטבע געזעלשאפטליך און זוכן צו באקומען פון אנדערע אנערקענונג, זיכערהייט, און שפירן ווי זיי באלאנגען. בויען פארבינדונגען דורך שטארקע באציאונגען גיבט אריין א גייסט פון זיכערהייט און קאמיוניטי וואס קען צוהעלפן זיך צו היילן. זיך נאכאמאל פארבינדן מיט פריינט און פאמיליע מיטגלידער קען אויך זיין א מאכטפולע מקור פון סופארט.

**אידענטיפיצירט און נוצט אייערע שטארקקייטן:** קאמיוניטי קריזיס קען שאפן א געלעגנהייט צו אידענטיפיצירן פערזענליכע שטארקקייטן און פעאיגקייטן (אזוויי דרייסטקייט, הומאר און מיטגעפיל) וואס קען ווערן גענוצט צו באהאנדלען די סטרעס וואס קומט מיט די שוועריגקייט. נוצט אייערע פעאיגקייטן צו העלפן אנדערע דורך אקטיוויטעטן אזוויי וואלונטירן צו העלפן אנדערע זיך ספראווען. צו טרעפן וואלונטיר געלעגנהייטן, באזוכט "[Help Now NYC](#)" (העלף יעצט NYC) אדער "[NYC Service](#)" (NYC סערוויס).

**טראכט פון די זאכן וואס איר קענט יא טוישן:** אידענטיפיצירט אייערע שוועריגקייטן און טראכט נאר פון די זאכן וואס זענען אין אייער קאנטראל. פרובירט צו טיף אריינטראכטן און זיין פארנומען מיט געזונטע אקטיוויטעטן. רעאגירט צו אנדערע מיט מיטגעפיל און אכטונג, און זעט איין אז יעדע מענטש ווערט אפּעקטירט פון COVID-19 אויף אן אנדערן אופן. זייט רעספעקטפול: פארבינדט זיך מיט מענטשן און לאזט זיי וויסן אז איר זענט גרייט אויסצוהערן זייערע איבערלעבענישן אפילו עס איז מעגליך אנדערש ווי אייערס.

**הומאר און באזייטיגונג:** הומאר קען זיין א מאכטפולע קאופינג סטראטעגיע, און טרעפן געלעגנהייטן צו אנטוויילנעמען אין פרייליכע אקטיוויטעטן קען זיין א גוטע קעגנזאץ צו א טייל פון די נעגאטיווע און פיינפולע זענדונגען וואס איר גייט מעגליך דורך און הערט פון די מידיע. אנערקענט אז ביידע פון די זאכן קענען אויך זיין א פארמיידונגס מיטל אלס רעאקציע צו טראומא. זיי נוצן אלס די הויפט אדער לאנג-טערמיניגע סטראטעגיע קען ערמעגליכן אנגייענדע פארמיידונג אדער אונטערדרוקונג פון פיינפולע געפילן וואס קענען מעגליך צוריק ארויסקומען אין מער שעדליכע אדער טראומאטישע וועגן.

**אנערקענט די ווייטאג פון ראסע טראומא<sup>3</sup>:** דורכגענג פון ראסע טראומא ווערן אפט איגנארירט אדער פארמינערט. שאפט א געלעגנהייט צו איבעררעדן אייערע דורכגענג פון ראסיזם און זוכט פאר סופארט פון מענטשן וועמען איר געטרויעט. דאס קען זיין מאכטפול און אייך העלפן זיך היילן. איר קענט אויך טרעפן אייער שטימע דורך אקטיוויזם צו העלפן באהאנדלען אייער ווייטאג.

**שיינט אריין האפענונג:** טראכט, פלאנירט און קוקט פאראויס צו א פאזיטיווע אויסגאנג. קוקט צו מענטשן אין אייער קאמיוניטי און געזעלשאפטליכע נעץ וואס העלפן, און זייט וויסן אז עס איז דא א קאמיוניטי אונטער אייך, אפילו אויב איר קענט זיי נישט זען. קאמיוניטיס זענען זיך צוזאמענגעקומען אין גאר גרויסע צאלן, אריינגערעכנט צו שטיין אינאיינעם קען ראסיזם און ראסע קרומקייטן. אנערקענען און זיך סופארט'ן אייער דעם צווייטן אין די מאמענטן וועט אונד ערמעגליכן ארויסצוקומען פון דעם שטערקער און מער פאראייניגט.

## רעסורס

- NYC WELL שטאב איז עוועילעבל 24/7 און קען געבן קורצע קאונסלינג און רעפערלס פאר באהאנדלונג אין איבער 200 שפראכן. פאר סופארט, רופט 888-692-9355 אדער טשעט אנליין דורך באזוכן [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell).
- באזוכט NYC געזונטהייט אפטיילונג COVID-19 קאופינג און גייסטישע געזונטהייט וועב בלאט צו צוקומען צו פארשידענע רעסורסן.
- פאר צוגאבליכע רעסורסן וואס אדרעסירן די פראבלעבען, אזויווי פינאנציעלע הילף, עסן, געזונטהייט באהאנדלונג, אינשורענס דעקונג, און נאך, זעט די קאמפריהענסיוו רעסורס גייד.
- פאר אלגעמיינע אינפארמאציע אויף COVID-19, אריינגערעכנט וויאזוי זיך צו היטן פון סטיגמע, באזוכט [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) אדער [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19).
- צו לערנען מער איבער טראומא-אינפארמירטע סערוויס פראוויידערס און ארגעניזאציעס באזוכט " New York State Trauma-Informed Network" (די ניו יארק סטעיט טראומא אינפארמירטע נעטווארק).

די NYC געזונטהייט אפטיילונג וועט מעגליך טוישן רעקאמענדאציעס לויט וויאזוי דער מצב פארלאנגט. 7.27.20

<sup>3</sup> Jernigan MM, Green CE, Perez-Gualdron L, et al. Racial Trauma Toolkit. (דשערניגען ממ, גרין קע, פערעז-גולדראן ל, עט אל. ראסע טראומא געצייג קיט). באסטאן קאלעדש – אינסטיטוציע פאר די שטודיע און פאראויס שטופן פון ראסע און קולטור. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/lynch-school/sites/isprc/isprc-advisory-board.html>. פובליצירט 2015. צוטריט יולי 27, 2020.