

AFFRONTARE LO STRESS IN TEMPO DI COVID-19

È comprensibile sentirsi stressati durante l'emergenza di salute pubblica dovuta al COVID-19. Quando sono stressate, le persone, in maggioranza, mostrano segni e sintomi diversi. Lo stress può influire su come le persone si sentono e sul loro modo di pensare e agire. Essere consapevoli degli effetti dello stress e l'uso di strategie di gestione dello stress possono aiutare ad affrontarlo.



Segni e sintomi comuni di stress

FISICI: Affaticamento, mal di testa, battito cardiaco accelerato e peggioramento di condizioni preesistenti

EMOTIVI: Sensazioni di tristezza, disperazione, ansietà, collera e irritabilità

MENTALI: Confusione, distrazione e difficoltà a concentrarsi o a prendere decisioni

COMPORAMENTALI: Comportarsi diversamente dal solito, essere agitati, comportarsi in modo polemico e cambiare le abitudini del mangiare, del dormire e usare stupefacenti

Modi per affrontare lo stress

Prenditi cura della tua salute fisica

Mettiti in contatto con i tuoi cari e con la tua comunità

Riconosci come ti senti

Mantieni la tua routine quotidiana

Fai qualcosa che ti procuri gioia o ti aiuti a rilassarti

Ricordati dei tuoi punti di forza

Limita il tempo che trascorri al computer

Parlare con altri può essere d'aiuto. Parla con un amico, un familiare, un ministro religioso, un consigliere o un gruppo di supporto.

Modi per affrontare lo stress e l'uso di stupefacenti

Controlla i cambiamenti nell'uso di stupefacenti e assunzione di alcolici

Evita di usare stupefacenti da solo/a o di mescolare droghe e tieni sempre il naloxone a portata di mano

NYC Well è una linea diretta di assistenza gratuita e riservata disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, con personale specializzato qualificato che fornisce aiuto psicologico e riferimenti utili per ricevere assistenza in oltre 200 lingue, incluso servizi di supporto per chi usa stupefacenti.

Chiama il **888-692-9355** o visita l'indirizzo **nyc.gov/nycwell** per chat online.



PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

Per assistenza finanziaria o aiuti alimentari, chiama il **311** o visita l'indirizzo **nyc.gov/311**. Per risorse secondo codice ZIP, visita l'indirizzo **nyc.gov/health** e cerca i **servizi comunitari per il COVID** ("COVID community services").

Per ulteriori informazioni sul COVID-19, visita l'indirizzo **nyc.gov/health/coronavirus**.

Il Dipartimento della salute di NYC può modificare le raccomandazioni in base all'evolversi della situazione. 1.27.21