

# האנדלען מיט סטרעס דורכאויס קאָויד-19

עס איז פארשטענדליך אז מענטשן פילן סטרעס און אנגעצויגנקייט דורכאויס די קאָויד-19 פובליק געזונטהייט עמערדזשענסי. רוב מענטשן ווייזן ארויס פארשידענע צייכענעס און סימפטאָמען ווען זיי זענען אין סטרעס. סטרעס קען משפיע זיין אויף די וועג וויאזוי מענטשן פילן, טראכטן און פירן זיך אויף. וויסן וויאזוי סטרעס קען משפיע זיין אויף אייך און נוצן סטרעס מענעדזשמענט סטראטעגיעס קען אייך העלפן צו האנדלען מיט די סטרעס.

## וועגן צו האנדלען מיט סטרעס







פארברענגט מיט אייערע באליבטע און קאָמיוניטי קאָמיוניטי

גיבט זיך אפ מיט אייער פיזישע געזונט

אנערקענט אין אייערע געפילן

האלט אייך צו א טעגליכע רוטין

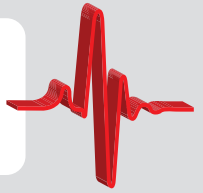
טוט עפעס וואס מאכט אייך פרייליך אדער בארואיגט אייך

באגרעניצט די צייט וואס איר זענט קעגן די סקרין (טעלפאן א.ד.ג.)

דערמאנט זיך אליין פון אייער שטארקייטן

## אפטע צייכענעס און סימפטאָמען פון סטרעס

**פיזיש:** מידקייט, קאפוויי, שנעלע הארץ קלאפ און פארערגערונג פון פריערדיגע פראבלעמען



**עמאציאנאל:** פילן טרויעריג, ייאוש, אנגעצויגנקייט, כעס און נערוועזיגקייט

**אויפפירונג:** זיך אויפפירן נישט ווי זיך, פילן אומרואיגקייט, זיך טענה'ן, טוישונגען אין עסן, שלאפן און זיך באנוצן מיט אלקאהאל/דראגס



**גייסטיש:** זיין צומישט, פארגעסן זאכן און שוועריקייטן זיך צו קאנצעטרירן אדער צו מאכן באשלוסן

## וועגן צו האנדלען מיט סטרעס און אלקאהאל/דראג באנוץ

פארמיידט זיך פון נוצן אליין אדער צו אויסמישן זאכן, און האט אייביג נעילאקסאָן מיט אייך

פאסט אויף אויף טוישונגען אין באנוץ פון אלקאהאל/דראגס

**רעדן צו איינעם קען העלפן. ווענדט אייך צו א פריינט, משפחה מיטגליד, רעליגיעזע פירער, קאָנסעלאַר אדער סופארט גרופע.**



NYC Well איז אן אומזיסטע, געהיימע (קאנפידענטשיעל) הילף האטליין וואו טרענירטע קאָנסעלאַרס קענען אייך צושטעלן קורצע קאָנסעלינג און אייך שיקן פאר ווייטערדיגע הילף אין מער פון 200 שפראכן, אריינרעכענענדיג גייסטישע געזונט און שטיצע סערוויסעס פאר אלקאהאל/דראג באנוץ. רופט **888-692-9355** אדער באזוכט **nyc.gov/well** צו שרייבן (טשעטן) אויף די אינטערנעט.

## פאר מער אינפארמאציע:

פאר פינאנציעלע הילף אדער הילף מיט עסן, רופט **311** אדער באזוכט **nyc.gov/311**. פאר הילפס-מיטלען (רעסורסן) לויט די זיפ קאָוד, באזוכט **nyc.gov/health** און זוכט "COVID community services" (קאָויד קאָמיוניטי סערוויסעס).

פאר מער אינפארמאציע וועגן קאָויד-19 באזוכט **nyc.gov/health/coronavirus**.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאָמענדאציעס אזוי ווי די צושטאנד טוישט זיך. 1.27.21



Yiddish