

זיך אן עצה געבן מיט דרוק און סאציאלע דערווייטערונג אין דער צייט פון דעם

קאראנאוירוס (COVID-19) אויסבראך

אן אויסבראך פון א מחלה קען דרוקן, ספעציעל דארט ווי מיר דארפן אלע שטארק קאנטראלירן אונזער געזונט, בלייבן אין דערהיים וויפיל מ'קען און פארמיידן אלע נישט נייטיגע סאציאלע (פיזישע) אינטעראקציעס מיט אנדערע. סאציאלע דערווייטערונג און אפזונדערונג זענען גאר מעגלעך צו פארשטערן אייער ארבעט, דאס פאמיליע לעבן, דער וועג ווי אזוי איר טוט זאכן און דער וועג ווי אזוי איר פארבינד זיך מיט אנדערע. דאס קען אלעס צוגעבן צו דער דריקונג פון דער מצב. צו פילן איבערגענומען, טרויעריג, באאומרואיקט אדער באקומען פחד, אדער שפירן אנדערע סימפטאמען פון עגמת נפש, ווי למשל נישט קענען שלאפן, דאס איז נאטירלעך. איר קענט רעדוצירן די נעגעטיווער השפעה פון דרוק דורך זיך ריכטן אויף די נארמאלע רעאקציעס, זיך לערנען דרוק-פארקלענערונג אקטיוויטעטן און זוכן הילף.

ווייסט אויף וואס זיך צו רעכענען

דרוק קען משפיע זיין ווי אזוי איר טראכט, פילט און אייער אויפפירונג. מערסטנס פון די פעולות זענען נארמאלע רעאקציעס צו א צרה און זענען בדרך כלל קורץ-געדייערדיג. די פאלגענדע זענען א טייל פון די ווירקונגען וואס איר קענט אדורכמאכן:

- פיזישע עפעקטן: מידיקייט, אויסגעמאטערטקייט, קאפווייטאג, שטארקע הארצקלאפעניש, אדער פארשארפונג (עגמת נפש, שנעלער, ערגער) פון שוין פארהאנענע קרענק
- עפעקטן פון געפיל: זיך פילן טרויעריג, באאומרואיקט, א בייזקייט, צערודערט אדער זיין נערוועז
- גייסטישע עפעקטן: צעמישוונג, פארגעסונג, אדער שווער צו קאנצענטרירן אדער אננעמען החלטות
- אויפפיר עפעקטן: אנטרעפן נישט כאראקטעריסטישע אויפפירעכץ אזוי ווי נישט קענען איינזיצן, קריגעריש אדער לייכט ארויסגיין פון די בליים, אדער עס טוישט זיך די עסן און שלאפן אויפפיר פורעם

בלייבט אינפארמירט

נוצט גלייבלעכע מקורות פון אינפארמאציע וועגן דעם אויסבראך פון דער קראנקהייט צו באקומען די נייסטע ידיעות אויף וואס עס טוט זיך, צו פארשטיין די ריזיקעס און וויסן ווי אמבעסטן זיך צו שיצן. פארמיידט צו מעלדן נישט באשטעטיגטע נייעס אדער אננעמען טריט אויף סתם קלאנגען, ווייל דאס גיט צו, צו דער דיסאינפארמאציע, פחד און פאניק. פאר אינפארמאציע וועגן COVID-19, באזוכט nyc.gov/coronavirus אדער cdc.gov/coronavirus.

באגרעניצט סקרין-צייט און צוטריט צו דער מעדיע

צו פיל צייט אויפן טעלעפאן אדער קאמפיוטער, אדער קוקן און הערן די נייעס רעפארטן 24 שעה א טאג, זיבן טאג א וואך, קען העכערן אייער פחד און שרעק. זוכט די נייסטע באריכטן און הדרכה צוויי אדער דריי מאל א טאג.

שטייט אין קאנטאקט מיט משפחה, פריינד און אייער סאציאלע פארבינדונגען דורך נוצן קאמוניקאציע אזוי ווי אימעיל, די סאציאלע מעדיע, ווידעא קאנפערענץ, טעלעפאן, פעיס טיים אדער סקייפ. זעט צו רופן א שכן אדער עלטערע מענטשן און מענטשן וואס וואוינען אליין וועמען איר קענט, זיי צו פרעגן אויב אלעס איז אין ארדענונג און צו ווייזן אז איר זארגט זיך פאר זיי.

דער NYC סטעיט דעפארטמענט קען טוישן די רעקאמענדאציעס לויט ווי דער מצב אנטוויקעלט זיך

גייט אן מיט אייער טאג טעגלעכע רוטיין

זיך אנהאלטן אין אייער רוטיין געבט אונדז א געפיל פון קאנטראל און קען פארמינערן אנגסט. פרובירט ווי ווייט מעגלעך צו האבן א טאג טעגלעכע רוטיין אדער מאכן נייע, אויב איר דארפט, אייך צו העלפן זיך אן עצה געבן מיט די ענדערונגען.

בלייבט אפטימיסטיש

קאנצענטרירט אויף די זאכן וואס איר זענט דאנקבאר און אויף די זאכן וואס עס גייט אייך גוט אין לעבן. באקומט קוראזש און אינספיראציע פון פאזיטיווע מעשיות פון מענטשן וואס געפונען וועגן, ווי אזוי זיך אן עצה צו געבן און בלייבן שטארק.

זייט פראאקטיוו וועגן אייערע הויפט געברויכן און פינאנציעלע דריקונגען

שטיצט זיך אליין צו מאכן זיכער אז איר האט וואס איר דארפט, אזוי ווי עסן און מעדיצין, צו זיין פארזיכערט און באקוועם. אויב איר קענט נישט ארבעטן, רופט אייער אייגנטימער און שמועסט זיך אדורך וועגן די אפציעס פון פארלאזן. רופט אן די פירמעס וואס שיקן אייך מאנאטלעכע רעכענונגען און בעט אן אנדערע צאלונג אפמאך. רופט **311** אדער באזוכט **311 NYC קאראנאוירוס (COVID-19) און שטאטיש לעבן** וועבזייטל צו באקומען מער מקורות.

זייט מיטפיליק און סענסיטיוו

פארמיידט די דערווארטונג און לייגן שולד אויף דער וואס האט די מחלה לויט ווי ער קוקט אויס אדער פון וואנעט קומט זיין משפחה. ס'איז נישטא קיין פארבינדונג צווישן ראסע/עטנישקייט און אינפעקטירטע מחלות. עפענט אויף א מויל אויב איר הערט פאלשע שמועות אדער נעגאטיווע סטערעאטיפן וואס מוטיגן אדער פארשפרייטן ראסיזעם און קסענאפאביע. אויב איר ווערט גערודפ'ט צוליב אייער ראסע, אפשטאם פון אייער לאנד אדער אנדערע אידענטיטעטן, רופט **311** אדער באזוכט דעם **NYC קאמישאן אוו הומען רייטס וועבזייטל און געבט אן א תביעה אנליין**.

זוכט הילף

אן אויסבראך פון אן אינפעקטירטע קראנקהייט אזוי ווי COVID-19 קען זיין א דרוק פאר אייך, אייער באלויבטע און אייער פריינד. ווי אויבנדערמאנט, עס איז נאטירלעך צו פילן איבערגענומען, טרויעריג, באאומרואיגט, כאפן א פחד, אדער שפירן אנדערע סימפטאמען פון עגמת נפש, ווי למשל נישט קענען שלאפן. אויף אראפצולאזן דעם דרוק און זיך אן עצה געבן מיט דעם מצב:

- פרובירט צו בלייבן פאזיטיוו
- דערמאנט אייך אין אייערע כוחות
- בלייבט פארבונדן מיט פריינד און באלויבטע
- נוצט געזונטע מיטלען זיך אן עצה צו געבן

NYC Well



Health

אויב די סימפטאמען פון דרוק וועט אייך איבערנעמען, קענט איר זיך פארבונדן מיט טראנירטע קאנסולארס אין NYC Well, אן אומזיסטע און קאנפידענציעלע גייסטישע געזונט שטיצע סערוויס וואס קען העלפן ניו יארקער זיך אן עצה געבן.

NYC Well פערסאנאל זענען גרייט 24 שעה א טאג, זיבן טאג א וואך, און קענען צושטעלן קורצע קאונסולינג, און רעקאמענדאציעס אויף הילף אין מער פון 200 שפראכן. אויף שטיצע רופט (888-692-9355) 888-NYC-WELL, טעקסט "WELL" צו 65173 אדער [שמועסט אנליין](#).

איר קענט אויך באזוכן nyc.gov/nycwell און דרוקט אויף זייער [App Library](#) צו טרעפן אפליקאציעס און אנליין געצייג אויך צו העלפן באגיין מיט אייער געזונט און געפיליקע געזונט פון דערהיים.