

אנגעצויגנקייט און פאניק אין דער צייט פון קאוויד 19

בשעת מען לעבט אדורך א פאנדעמיע וואס האט אומפארפארציענעל משפיע געווען אויף די שווארצע, לאטיינישע, פרימיווע, און נידעריגע הכנסה קאמיוניטיס, קענען ניו יארקער אדורך גיין אנגעצויגנקייט אדער פאניק אטאקעס צום ערשטן מאל. לאנגיאריגע אריינטרעף פון ראסישע אומיושר און אומבארעכטיגט אין אונדזער שטאט, איזולאציע צוזאמען מיט פארלוסט פון ארבעט, קראנקהייט, טויט פון א באליבטער און קאמיוניטי מיטגלידער, און אנדערע דריקונגען קען אויך צוברענגען, אז אלטע און נייע סימפטאמען פון אנגעצויגנקייט אדער פאניק זאלן זיך דערוועקן. דער דאקומענט שטעלט צו הדרכה וואס גיט צו פארשטיין וואס אנגעצויגנקייט און פאניק מיינט, ווי אזוי דאס צו פארטראגן און העלפן אנדערע, און ווי אזוי אנגעצויגנקייט און פאניק איז אנדערש פון קאוויד 19 סימפטאמען.

דורכלעבן אנגעצויגנקייט און פאניק קען אויסזען און פילן אנדערש ביי יעדן איינעם ווי אויך צווישן אנדערע ראסעס, עטנישע, קולטורעלע אדער גרופעס פון דעם געגנד. טייל מענטשן קענען פילן אנגעצויגנקייט און דאס שילדערן אלץ מערסטנס פיזישע סימפטאמען אזוי ווי א קורצן אטעם אדער שטארקע הארץ-קלאפעניש, בעת אנדערע קענען דאס שילדערן אלס מערסטנס עמאציאנעלע רעאקציעס אזוי ווי זארג און שרעק. טייל מענטשן קענען זיך קווענקלען פון זוכן הילף פון העלט קעיר פראפעסיענאלן און אינסטיטוציעס וואס פלעגן היסטאריש דיסקרימינירן קעגען אונטערדריקטע קאמיוניטיס פון פארב דורך שעדלעכע פירעכץ און פאליסיס, טייל טרעפן זיך נאך היינט צו טאג. טייל מענטשן קענען זיך אויך צוריקהאלטן פון זוכן הילף ווייל זיי האבן מורא פון ווערן אינפֿעקטירט מיט קאוויד 19 אויב זיי גייען צו א העלט קעיר פיקסירונג.

וואס איז אנגעצויגנקייט?

אנגעצויגנקייט קען מען שפירן א הרגשה פון נערוועזקייט, שרעק, אנגעצויגנקייט, אייגעשלאפענע גלידער, זארג אדער פילן אז עפעס שלעכט גייט פאסירן. עס קען אויך האבן א פארבינדונג מיט פיזישע סימפטאמען אזוי ווי א קורצן אטעם, שטארקע הארץ-קלאפעניש, שוויצן, קאלטע הענט, ציטערניש, נישט קענען קאנצענטרירן, און נישט קענען שלאפן. אנגעצויגנקייט ווערט אויך אדורכגעמאכט און געשילדערט אין ספעציפישע וועגן אריבער אנדערע קולטורן און קען ווערן אנגערופן עפעס אנדערש. רעאקציעס צו אנגעשרענגטע געשעענישן זענען נארמעלע מענטשישע אויסדרוקן. עקסטרעמע אנגעשרענגטע מצבים, צווישן זיי דעם קאוויד 19 פענדעמיע, קען צוברענגען צו שטארקע הרגשות פון אנגעצויגנקייט, וואס קען גורם זיין א צערידערונג און מאכן אומניצלעך.

וואס זענען פאניק אטאקעס?

פאניק אטאקעס קענען קומען דורך פלוצלינג זיך געבן א דערהייב פון אנגעצויגענקייט מיט אינטענסיווע פיזישע סימפטאמען פון שטארקע הארץ-קלאפעניש, ציטערניש, שווער צו אטעמען, אדער א קורצן אטעם, קאפשווינדל, אדער שווינדלען פאר די אויגן, איבלן, אדער בויך-דרייעניש, אסאך מענטשן וואס גייען אדורך פאניק אטאקעס געבן איבער אז עס קען פילן אזוי ווי מ'גייט שטארבן אפילו אז זיי זענען נישט אין קיין נאנטע געפאר. פאניק אטאקעס קען האבן א באקאנטע גורם (מען ריכט זיך אויף דעם) אדער עס קען געשען פלוצלינג, אן א ווארענונג, און טייל מאל האט נישט קיין קלארע סיבה. (אומגעראכטן).

איז מיין קורצער אטעם צוליב אנגעצויגנקייט, א פאניק אטאקע, אדער קאוויד 19?

א קורצן אטעם איז א נארמאלע איבערלעבונג פון אנגעצויגנקייט, פאניק אטאקעס און קאוויד 19, ווי אויך אנדערע קרענק. צו העלפן אנערקענען די דיפערענצן, פרעגט זיך:

- **האב איך געהאט ענליכע סימפטאמען אין דער פארגאנגנהייט? אויב איר האט א היסטאריע פון אנגעצויגנקייט אדער אנדערע פחדים, אדער ספעציפיש א היסטאריע פון פארגאנגענע פאניק אטאקעס, איז גאנץ מעגליך אז דאס איז וואס איר גייט יעצט אדורך.**
- **ווערן מיינע סימפטאמען בעסער אין משך פון 10-15 מינוט? פאניק אטאקעס געווענליך דערגרייכט די שפיץ אינטענסיווקייט אין ארום 10 מינוט, נאכדעם הייבן די סימפטאמען זיך אן צו פארמינערן. א קורצן אטעם וואס האט צו טאן מיט קאוויד 19 וועט מסתמא זיך נישט פארבעסערן אין א קורצע צייט.**
- **קען זיך מיינע סימפטאמען פארבעסערן דורך נוצן אפרו-טעכניקס? אנגעצויגנקייט און פאניק אטאקעס בדרך כלל רופן זיך גוט אפ דורך אפרו-טעכניקס, אזוי ווי נעמען געלאסענע אטעמס אדער פראקטיצירן מעדיטאציע, אדער אנדערע אקטיוויטעטן וואס קען איינעם בארואיגן. דער קורצער אטעם וואס האט צו טון מיט קאוויד 19 איז א גרויסער ספק צו עס וועט ווערן בעסער דורך נוצן אפרו-טעכניקס.**
- **האב איך א קורצן אטעם א חוץ פון אנדערע סימפטאמען אזוי ווי פיבער, א הוסט, אדער א האלדזווייטאג? אויב יא, איז מעגליך אז איר האט סימפטאמען פון קאוויד 19. מענטשן מיט קאוויד 19 געווענליך שפירן נאך אנדערע סימפטאמען – אזוי ווי הוסטן, פיבער, ציטערן פון קעלט, האלדזווייטאג, נייע פארלוסט פון טעם און ריח, אדער האבן צן טון מיטן מאגן אזוי ווי שילשול, איבלען און ברעכן. פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus.**

ווי אזוי קאנטראליר איר אנגעצויגנקייט און פאניק אטאקעס?

שטייט פארבינדן

- רעדט מיט פריינד, פאמיליע, קאמיוניטי מיטגלידער און אנדערע שטיצע טעגליך דורכן טעלעפאן, ווידעא שמועס, טעקסט אדער אימעיל.
- העלפט אנדערע דורך האבן אינטעראקציע מיט זיי אויפן טעלעפאן, ווידעא שמועס, טעקסט אדער אימעיל. דאס העלפט אייך און דעם מענטש וואס איר העלפט.

נוצט אפרו-טעכניקס

- נעמט געלאסענע, טיפע אטעמס. אטעמט אריין דורכן נאז און אטעמט ארויס דורכן מויל. באמערקט ווי אייער בויך צעשפרייט זיך ווען איר אטעמט אריין און ווי אזוי עס ציעט זיך איין ווען איר אטעמט ארויס. חזר'ט איבער.
- פראקטיצירט האבן אין זינען (צו זיין באוואוסטזיניק און אין דער מאמענט). איר דארפט זיך גרונטן אין דעם יעצט דורך פאקוסירן אויף אייער יעצטיגע סביבה. למשל, מאכט צייט צו באמערקן פינף זאכן וואס איר זעט, פיר זאכן וואס איר פילט, דריי זאכן וואס איר הערט, צוויי זאכן וואס איר שמעקט און איין זאך וואס איר קאסט.
- נעמט אנטייל און בארואיגונגס אקטיוויטעטן אזוי ווי נעמען א ווארעמע באד אדער א שפריץ, זיך אפרוען אין א שטילע צימער, גיין א שפאציר אינדערויסן, רעדן מיט אייער באליבטע אדער אויסהערן מוזיק וואס איר האט ליב.

פאקוסירט אויף זאכן וואס איר קענט קאנטראלירן

- בלייבט אינדערהיים ווי אפט מעגליך אפילו אויב איר פילט נישט קראנק. טראגט א פנים-צודעק ווען איר זענט אינדערויסן פון שטוב. האלט אן א פיזישע דערווייטערונג פון כאטש 6 פיס צווישן אייך און אנדערע וואס זענען אויסער אייער הויזגעזינד. וואשט אייערע הענט אפט מיט זייף און וואסער פאר כאטש 20 סעקונדעס. רירט נישט אן אייער פנים מיט אומגעוואשענע הענט. פאר מער אינפארמאציע ווי אזוי איר קענט איינהאלטן די פארשפרייטונג פון קאוויד 19, באזוכט nyc.gov/health/coronavirus.

- פרובירט צו באגרעניצן די שעה'ן וואס איר קוקט און לייענט די נייעס וואס האט א שייכות צו קאוויד 19. האלט זיך אן אין פארלעסליכע מקורות פון אינפארמאציע פאר די לעצטע באריכטן, אזוי ווי [cdc.gov/covid19](https://www.cdc.gov/covid19) אדער [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)
- ווי ווייט ס'איז מעגליך, באשאפט און האלט אן א טאג-טעגליכע רוטין, וואס איז כולל זיך רירן פון ארט אדער מאכן איבונגען, טרינקען גענוג וואסער, עסן געזונטע מאכלים, און שלאפן גענוג.

ווי אזוי קען איך העלפן איינעם וואס האט א פאניק אטאקע?

- **האלט זיך רואיג.** אויב איר האלט זיך רואיג, זענט פארשטענדליך און אומקריטיש, קען עס העלפן רעדוצירן דעם אנדערע מענטשענס פאניק.
- **פרעגט זיי ווי אזוי זיי האלטן זיך רואיג.** טייל מאל, ווייסן מענטשן וואס העלפט זיי ווערן בארואיגט און אויסגעשפאנט, טא הייבט אן דורך פרעגן אויב זיי ווייסן וואס קען זיי העלפן. אויב זיי ווייסן נישט, זעט ווייטער.
- **העלפט זיי פאקוסירן אויף זייער אטעם.** אויב מעגליך, זעצט זיך אוועק אין א שטילן ארט און בעט דעם מענטש צו צושטיין מיט אייך אין נעמען געלאסענע, טיפע אטעמס פאר אפאר מינוט.
- **טוט עפעס פיזיש.** צוזאמען, הייבט אויף און לייגט אראפ אייערע הענט און הייבט אויף אדער טופעט מיט די פיס. אפילו קליינע באוועגונגען קען העלפן דעם קערפער ארויסלאזן אנגעצויגנקייט.
- **פאררעדט זיי.** פרעגט זיי די נעמען פון פינף זאכן וואס זיי קענען זען אדער הערן ארום זיי, אדער פרעגט זיי אויסצומאלען עפעס וואס זיי גלייכן.
- **רעדט זיי צו, צו זוכן הילף.** טייל מאל ווען די פאניקע שטילט זיך איין, פילן זיך די מענטשן פארשעמט. לאזט זיי וויסן אז אנגעצויגנקייט איז א נאטירלעכע ריאקציע צו דרוק און רעדט זיי צו, צו זוכן הילף:
 - NYC Well איז אן אומזיסטע און קאנפידאנציעלע גייסטישע געזונט שטיצ-סערוויס, וואס זענען אפן 24 שעה א טאג, זיבן טאג א וואך. NYC Well שטאב קענען צושטעלן קורצע באראטונגען און רעקאמענדאציעס פאר קעיר אין מער ווי 200 שפראכן. פאר שטיצע, רופט 888-692-9355, [שמעסט אנליין](https://www.nyc.gov/health/coronavirus), אדער באזוכט זייער "[App Library](https://www.nyc.gov/health/coronavirus)" (אפ ביבליאטעק) צו טרעפן אפפס און אנליין טולס צו העלפן באהאנדלען געזונט און עמאציענעלע וואוילזיין פון דערהיים.