

Radzenie sobie z izolacją: wskazówki dla osób przechodzących MPV

Pozostań w domu (odizoluj się) i unikaj kontaktu fizycznego z innymi osobami, jeśli masz takie objawy małej ospy (monkeypox, MPV) jak gorączka, dreszcze, kaszel, kichanie, katar lub ból gardła, aż do ich ustąpienia, bez przyjmowania leków obniżających gorączkę lub innych. Jeśli nie masz gorączki, dreszczy lub objawów ze strony układu oddechowego, nie musisz pozostawać w izolacji, a w otoczeniu innych osób lub poza domem nosić dobrze dopasowaną maseczkę na twarz i całkowicie zakrywać wysypkę i owrzodzenia ubraniami lub bandażem.

Radzenie sobie z izolacją podczas MPV może być trudne. Możesz odczuwać stres, przygnębienie lub niepokój. Poniższe wskazówki mogą być pomocne:

Zadbaj o siebie

Izolacja może być przerażająca, stresująca lub powodować uczucie znudzenia. Podjęcie określonych działań w celu zadbania o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne może pomóc Ci poczuć się lepiej podczas izolacji:

- **Pamiętaj, że izolacja jest tymczasowa.** Przypomnij sobie, jakie były Twoje sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w przeszłości. Teraz również poradysz sobie z tą trudną sytuacją.
- **Zachowaj rutynę.** Wykorzystaj każdy dzień. Zachowaj swoją codzienną rutynę na tyle, na ile to możliwe. Pomoże Ci to mieć poczucie kontroli, pomimo ograniczeń w wykonywaniu czynności.
- **Praktykuj wdzięczność.** Spróbuj znaleźć powód do okazania wdzięczności każdego dnia, pomoże Ci to utrzymać pozytywne nastawienie.
- **Rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność.** Jeśli możesz, poświęć trochę czasu, nawet 10-15 minut dziennie, na robienie rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.
- **Pozostawaj w kontakcie.** Korzystaj z bezpiecznych sposobów komunikacji, aby utrzymać kontakt z rodziną i przyjaciółmi. Ustal godziny regularnych spotkań kontrolnych.
- **Dowiedz się, czy możesz pracować w domu.** Zapytaj swojego pracodawcę o opcje urlopu i pracy w domu.
- **Bądź na bieżąco.** Śledzenie informacji o MPV z wiarygodnych źródeł może Ci pomóc zmniejszyć niepokój. Skup się tylko na niezbędnych informacjach.
- **Zaakceptuj swoje uczucia.** Staraj poradzić sobie z nimi w swoim własnym tempie i w najlepszy dla Ciebie sposób. Zachowaj rozwagę w używaniu tytoniu, alkoholu lub narkotyków.

Zadbaj o swoje ciało

Postępuj zgodnie z instrukcjami dostawcy usług medycznych, aby pomóc Ci w szybszym powrocie do zdrowia. Utrzymuj nawodnienie, jedz zdrową żywność i wysypiaj się. Jeśli czujesz się wystarczająco dobrze, znajdź bezpieczne sposoby na regularne ćwiczenia lub rozciąganie.

Przygotuj się na stres związany z Twoją sytuacją

Doznawanie reakcji stresowych podczas pobytu w izolacji jest zjawiskiem normalnym i oczekiwanym. To, jak ludzie reagują, różni się w zależności od osoby. Nie ma „dobrych” lub „złych” reakcji. Reakcje na stres mogą na krótko wpłynąć na Twój sposób odczuwania, myślenia i działania, jednak powinny one zmniejszyć się i zniknąć, gdy odzyskasz zdrowie po przebyciu MPV.

Najczęstsze reakcje na stres

- **Zdrowie fizyczne:** uczucie wyczerpania, trudności z zasypianiem lub jedzeniem, bóle głowy, szybkie bicie serca, zawroty głowy oraz dreszcze i pocenie się nie związane z MPV. Stres może również zaostrzyć istniejące schorzenia.
- **Zdrowie emocjonalne:** smutek, szok, niedowierzanie, poczucie samotności, żalu, otępienia, strachu i złości.
- **Zdrowie behawioralne:** nie zachowujesz się „jak Ty”, towarzyszą Ci niepokój, kłótniowość, wybuchowość lub większa skłonność do konfliktów niż zwykle.
- **Myśli:** trudności z koncentracją, zapamiętywaniem i podejmowaniem decyzji.
- **Duchowość:** kwestionowanie podstawowych wartości, a także wycofanie się lub nagłe zwrócenie się w stronę wsparcia duchowego.

Zarządzaj swoim stresem

Naucz się i stosuj strategie radzenia sobie ze stresem, takie jak medytacja, mindfulness oraz ćwiczenia oddechowe i rozluźniające mięśnie, aby zmniejszyć swój stres i jego negatywny wpływ na Ciebie. Wiele aplikacji mobilnych i strumieniowych filmów wideo oferuje darmowe, kierowane ćwiczenia wspierające te praktyki. Wybierz ćwiczenia, które Tobie odpowiadają.

Wiedz, kiedy i gdzie szukać pomocy

Radzenie sobie z izolacją może być dla Ciebie przytłaczające lub możesz mieć trudności z poradzeniem sobie z tym doświadczeniem nawet po odzyskaniu sprawności fizycznej i powrocie do zwykłych zajęć. W pierwszej kolejności szukaj pomocy, jeśli:

- **Nie możesz funkcjonować** lub nie czujesz się na siłach do wykonywania pracy lub podstawowych codziennych czynności.
- **Twoje reakcje na stres utrzymują się.** Jeśli Twoje reakcje na stres trwają dłużej niż miesiąc, pogarszają się lub zakłócają codzienne funkcjonowanie, może to świadczyć o stanie, który wymaga oceny przez dostawcę usług medycznych.
- **Czujesz przygnębienie.** Możesz mieć depresję, jeśli stale odczuwasz smutek i zmęczenie, poczucie beznadziejności lub bezwartościowości; tracisz zainteresowanie rzeczami, które wcześniej sprawiały Ci przyjemność; doświadczasz zmian w zakresie snu i apetytu, masz problemy z koncentracją, pamięcią lub podejmowaniem decyzji.
- **Nie potrafisz sobie poradzić.** Na przykład, Twoje zdrowe metody radzenia sobie przestały działać i sięgasz po takie, które wpływają na Twoje samopoczucie, np. zwiększając spożycie alkoholu lub leków, przejadając się lub nie jedząc, lub angażując się w inne zachowania autodestrukcyjne.
- **Masz myśli o śmierci lub samobójstwie.** Jeśli masz myśli o śmierci lub samobójstwie lub zastanawiasz się nad ich realizacją, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli te objawy stają się poważne lub myślisz o skrzywdzeniu siebie lub kogoś innego, zadzwoń pod numer **911**.

NYC Well umożliwia połączenie z całodobową, bezpłatną, poufną pomocą w zakresie zdrowia psychicznego. Doradcy mogą zapewnić krótką pomoc i wsparcie emocjonalne oraz skierować Ciebie lub Twoich bliskich do stałej opieki. Zadzwoń pod numer 888-692-9355. Usługi SMS i czatu na żywo są dostępne w języku angielskim, hiszpańskim i chińskim. Bezpłatne, telefoniczne usługi tłumaczeniowe są dostępne w ponad 200 językach.

Więcej informacji można znaleźć na stronie nyc.gov/mpv.

Wydział Zdrowia NYC może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

10.13.22 Polish