

האנדלען מיט אייסאלעישישען: עצות פאר מענטשן וועלכע ערהוילן זיך פון MPV

איר זאלט בלייבן אינדערהיים (זיך איזולירן) און זיך פארמיידן פון קומען אין פיזישע בארירונג מיט אנדערע אויב איר האט מאנקיפאקס (monkeypox, MPV) סימפטאמען ווי פיבער, טשילס, א הוסט, ניס, א רונענדיגע נאז אדער האלד ווייטאג, ביז זיי גייען אוועק אן נעמען סיי וועלכע פיבער-פארגרינגערנדע אדער אנדערע מעדיצינען. אויב איר האט נישט קיין פיבער, טשילס אדער אטעמען סימפטאמען, דארפט איר זיך נישט איזולירן, און איר זאלט טראגן א גוט-צוגעדרוקטע פנים מאסקע און אינגאנצן איבערדעקן אייערע אויסשלאגן און וואונדן מיט סחורה אדער באנדאזשן ווען איר זענט ארום אנדערע אדער אינדערהיים פונדערהיים.

האנדלען מיט אייסאלעישישען ווען איר האט MPV קען זיין שווער. איר קענט פילן סטרעס, זארג אדער אנגעצויגנקייט. די פאלגנדע עצות קענען אייך העלפן צו האנדלען דערמיט:

גיבט זיך אפ מיט אייך אליין

- זיין אפגעזונדערט פון אנדערע קען פילן שרעקעדיג, מאכן אנגעצויגן אדער פילן לאנגווייליג. אונטערנעמען שריט זיך צו אפגעבן מיט אייער גייסטישע און פיזישע געזונטהייט קען אייך העלפן פילן בעסער בשעת איר איזולירט זיך:
- **דערמאנט אייך אז אייסאלעישישען איז צייטווייליג.** טראכט איבער וויאזוי איר האט געהאנדלט מיט שווערע מצבים אין די פארגאנגענהייט. פארזיכערט זיך אז איר האט די מעגליכקייטן צו האנדלען אויך מיט די שווערע מצב.
- **היט אויף א רוטינע שטייגער.** קאנצעטרירט זיך אויף איין טאג אויף א מאל. האלט אן אייער טעגליכע שטייגער ווי שטארק עס איז מעגליך. דאס קען אייך העלפן פילן אין קאנטראל טראץ די באגרעניצונגען אויף אייערע אקטיוויטעטן.
- **געוואוינט אייך איין צו זיין דאנקבאר.** פרובירט צו טרעפן עפעס אויף וואס צו זיין דאנקבאר יעדן טאג, דאס קען אייך העלפן היטן אויף א פאזיטיווע מוהט.
- **טוט זאכן וואס גיבן אייך הנאה.** אויב איר קענט, נעמט צייט יעדן טאג, אפילו 10 ביז 15 מינוט, צו טוהן זאכן וואס גיבן אייך הנאה.
- **בלייבט פארבינדן.** נוצט זיכערע קאמיוניקאציע מיטלען צו בלייבן אין פארבינדונג מיט אייערע פאמיליע און פריינט. באשטימט צייטן פאר רעגלמעסיגע שמועסן.
- **זעהט אויב איר קענט ארבעטן פונדערהיים.** פרעגט אייער ארבעטסגעבער איבער אפציעס פון אורלויב און פארן ארבעטן פונדערהיים.
- **בלייבט באקאנט.** בלייבן באקאנט מיט MPV דורך פארלעסליכע מקורות קען אייך העלפן רעדוצירן אייער אנגעצויגנקייט. פרובירט צו זעהן נאר וויכטיגע אינפארמאציע.
- **נעמט אן אייערע געפילן.** האנדלט מיט די שוועריגקייטן אויף אייער שנעלקייט און אין די וועג וואס איז די בעסטע פאר אייך. לייגט צו קאפ צו וויפיל טאבאקא, אלקאהאל אדער דראגס איר נוצט.

גיבט זיך אפ מיט אייער קערפער

פאלגט אויס אייער דאקטאר'ס אנווייזונגען צו העלפן זיך שנעל צו ערהוילן. טרונקט גענוג וואסער, עסט געזונטע עסן און שלאפט גענוג. אויב איר פילט גענוג גוט, טרעפט זיכערע וועגן צו מאכן איבונגען אדער זיך אויסצוצוהען אויף א רעגלמעסיגן פארנעם.

זייט גרייט פאר די סטרעס פון אייער מצב

אריבערגיין סטרעס רעאקציעס בשעת'ן זיין אין אייסאלעישען איז נארמאל און ערווארטעט. וויאזוי מענטשן רעאגירן טוישט זיך פון איין מענטש צום צווייטן. עס איז נישטא איין ריכטיגע אדער נישט ריכטיגע וועג. סטרעס רעאקציעס קענען קורצליך באאיינפלוסן וויאזוי איר פילט, טראכט און פירט זיך אויף, אבער עס וועט זיך פארגרינגערן און נעלם ווערן נאך איר ערהוילט זיך פון MPV.

די אפטסטע סטרעס רעאקציעס

- **פיזיש:** פילו אויסגעמוטשעט, האבן שוועריגקייטן צו שלאפן אדער עסן, קאפוויי, א שנעלע הארץ קלאפ, א שווינדל און טשילס און שוויצן וועלכע זענען נישט פארבינדן צו די MPV. סטרעס קענען אויך פארערגערן עקזיסטירנדע מעדיצינישע פראבלעמען.
- **עמאציאנאל:** טרויעריגקייט, שאק, איינזאמקייט, יאוש, לעבנסלאזיגקייט, שרעק און כעס.
- **אויפפירונג:** זיך אויפפירן נישט ווי זיך אליין, זיין אומרואיג און זיך טענה'ן און אויספלאצן עמאציאנאלערהייט אדער האבן מער קאנפליקטן מיט אנדערע ווי געווענטליך.
- **געדאנקען:** שוועריגקייטן זיך צו קאנצעטרירן, געדענקן זאכן און מאכן באשלוסן.
- **גייסט:** אין פראגע שטעלן אייערע יסודות'דיגע ווירדן, און זיך צוריקציהען פון אדער פלוצלינג צוגעצויגן ווערן צו גייסטליכע הילף.

האלט אייער סטרעס אונטער קאנטראל

לערנט און נוצט סטראטעגיעס צו קאנטראלירן סטרעס, ווי מעדיטאציע, 'מיינדפולנעס' (התבודדות), אטעמען איבונגען און איבונגען צו לויז מאכן די מוסקלען צו בארואיגן אייער סטרעס און די נעגאטיווע ווירקונגען דערפון אויף אייך. פילע טעלעפאן און טעלעוויזיע עפס שטעלן צו אומזיסטע איבונגען מיט אנווייזונגען צו ארויסהעלפן מיט די מיטלען. וועהלט אויס איבונגען וואס קומען נאך אייערע באדערפענישן.

ווייסט ווען און וואו צו טרעפן הילף

- אייער אייסאלעישען קען אייך אויך מאכן פילן איבערגעשטרענגט, אדער קען עס אייך זיין שווער צו טרעפן די וועג וויאזוי צו פארדייען די איבערלעבעניש וואס איר זענט אריבער אפילו נאכן זיך פיזיש אויסהיילן און זיך צוריקקערן צו אייערע געווענטליכע אקטיוויטעטן. עס איז באזונדערס וויכטיג זיך צו ווענדן פאר הילף אויב:
- **איר קענט נישט פונקציאנירן** אדער איר פילט אז איר זענט נישט אומשטאנד צו טוהן טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן.
 - **אייערע סטרעס רעאקציעס האלטן אן.** אויב אייערע סטרעס רעאקציעס האלטן אן פאר לענגער פון א חודש, פארערגערן זיך אדער שטערן אייער טעגליכע לעבן, איז עס מעגליך אז איר האט א פראבלעם וואס דארף אונטערזוכט ווערן דורך א העלט קעיר פראפעסיאנאל.
 - **איר ווערט דעפרעסט.** איר קענט האבן דעפרעסיע אויב איר פילט כסדר טרויעריג און מיד, הילפלאז אדער ווערטלאז; פארלירט אינטערסע אין זאכן וואס פלעגן אייך גיבן הנאה; אדער האבן ענדערונגען אין שלאף און אפעטיט, שוועריגקייטן זיך צו קאנצעטרירן, געדענקן זאכן אדער מאכן באשלוסן.
 - **איר קענט נישט האנדלען.** צום ביישפיל, אייערע געזונטע באהאנדלונג מעטאדן ארבעטן מער נישט, און איר הויבט אן האנדלען מיט אייערע שוועריגקייטן אין וועגן וואס שעדיגן אייער וואוילדיין, ווי צום ביישפיל נוצן מער אלקאהאל אדער דראגס, זיך איבערעסן אדער עסן צו ווייניג אדער אריינפאלן צו אנדערע נישט געזונטע געוואוינהייטן.
 - **איר האט געדאנקען פון טויט אדער פון זיך נעמען דאס לעבן.** אויב איר האט געדאנקען פון טויט אדער פון זיך נעמען דאס לעבן, אדער אויב איר טרעפט זיך מאכן פלענער פאר אזעלכע סארטן זאכן, ווענדט זיך באלד פאר הילף. אויב אייערע סימפטאמען ווערן שווער אדער אויב איר טראכט צו וויי טוהן זיך אליין אדער איינעם אנדערש, רופט 911.

NYC Well איז אייער פלאץ צו באקומען אומזיסטע און קאנפידענטשעל גייסטישע געזונט הילף 24/7. קאונסעלארס קענען אייך גיבן קורצע הילף און עמאציאנאלע שטיצע און פארבינדן אייך אדער אייערע באליבטע צו ווייטערדיגע קעיר. חייגו 888-692-9355. טעקסט און לעבעדיגע טשעט דורך די אינטערנעט זענען אוועילעבעל אין ענגליש, ספאניש און אין כינעזיש. אומזיסטע איבערזעצונג סערוויסעס דורך די טעלעפאן זענען דא צו באקומען אין מער פון 200 שפראכן.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/mpv.

די NYC העלט דעפארטמענט וועט מעגליך ענדערן אירע רעקאמענדאציעס אזוי ווי דער צושטאנד אנטוויקלט זיך. 10.13.22 Yiddish