

Как преодолевать стресс во время вспышек инфекционных заболеваний

Департамент психического здоровья поддерживает благосостояние семей, друзей и коллег из нашего округа. Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о вспышке инфекционного заболевания, вы можете начать беспокоиться и проявлять признаки стресса — даже когда эта вспышка затрагивает людей далеко от того места, где вы живете, и для вас риск заболеть невысок или отсутствует. Эти признаки стресса нормальны, и они могут быть более вероятны у людей, чьи близкие находятся в частях света, затронутых вспышкой. Во время вспышки инфекционного заболевания заботьтесь о своем физическом и психическом здоровье и проявляйте доброту к тем, кого затронула эта ситуация.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

1. Справляйтесь со своим стрессом

- Будьте в курсе событий. Получайте информацию только из достоверных источников.
- Полагайтесь только на сильные стороны вашего характера.
- Соблюдайте свой привычный режим и распорядок дня.
- Выделяйте время для отдыха и развлечений.

2. Будьте в курсе и информируйте свою семью

- Ознакомьтесь с местными медицинскими учреждениями и ресурсами, где вы сможете получить психологическую поддержку в вашем районе. Посещайте общественные собрания для получения/изучения информации.
- Не распространяйте слухи и неподтвержденные новости об инфекционных заболеваниях, чтобы не создавать ненужного страха и паники.
- Давайте детям правдивую, соответствующую их возрасту информацию и помните, что очень важно оставаться спокойным; дети часто чувствуют, что вы чувствуете.

3. Поддерживайте контакты в своем сообществе

- Поддерживайте контакты с родственниками и друзьями.
- Вступайте в группы по месту жительства и/или религии.
- Принимайте помощь от семьи, друзей, товарищей по работе и священников.
- Помогайте соседям и друзьям с особыми нуждами, которым может понадобиться ваша помощь.

4. Обращайтесь к людям и помогайте им

- Если вы знаете кого-то, кого затронула вспышка, позвоните им и узнайте, как у них дела, и помните о том, что надо соблюдать их конфиденциальность.
- Подумайте о том, чтобы сделать доброе дело кому-нибудь из тех людей, которых попросили не общаться с другими людьми; например, доставить им еду или предложить принести им домашнее задание и оставить у них на пороге.
- Найдите поблизости благотворительную или другую организацию и станьте волонтером.
- Приобщайте и вдохновляйте друзей и родных к заботе о ближнем вместе с вами.

5. Будьте чуткими

- Избегайте любых обвинений или предположений, что кто-то болен, потому что они выглядят определенным образом, или из-за того, откуда приехали они или их родственники.
- Инфекционные заболевания не связаны с расовой или этнической группой; всегда высказывайтесь в защиту добра, особенно, когда слышите ложные слухи или негативные стереотипы, которые порождают расизм и ксенофобию.

Помните, если вам и вашим близким трудно справиться с ситуацией и нужна дополнительная помощь, вы всегда можете обратиться к профессионалам.



Будьте проактивными!

1. Держитесь в курсе событий, пользуясь информацией из достоверных источников.
2. Поддерживайте связь с друзьями, родственниками и местными группами.
3. Помогайте нуждающимся, будьте волонтером и дарите свое время и ресурсы организациям, которым доверяете.
4. Сохраняйте позитивное отношение к жизни и настроение.

Ресурсы

Департамент психического здоровья Округ Лос Анджелес
Департамент психического здоровья
Звоните круглосуточно по горячей линии
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
<https://dmh.lacounty.gov>

Округ Лос Анджелес
Департамент здравоохранения:
publichealth.lacounty.gov
или звоните 2-1-1 для получения дополнительной информации