Հղում՝ հոգեկան առողջության և բարեկեցության պահպանման համար

Սթրեսը հաղթահարել՝ վարակիչ հիվանդությունների բռնկման ժամանակ

Հոգեկան Առողջության վարչությունը աջակցում է մեր շրջանի ընտանիքի, ընկերների և գործընկերների բարեկեցությանը: Երբ դուք լսում, կարդում կամ դիտում էք լուրերը այս վարակիչ հիվանդության հառաջացումի մասին, կարող եք անհանգիստ զգալ և սթրեսի նշաններ ցույց տալ, նույնիսկ երբ հիվանդությունից տառապող մարդիկ ձեր ապրած տեղիդ հեռու է, և դու այդ հիվանդությունից վարակվելու ցածր ռիսկ ունեք կամ էլ երբեք ռիսկ չունեք վարակվելու: Սթրեսի ու մտավախության այս նշանները նորմալ են մանավանդ երբ աշխարհի տարբեր մասերում գտնվող ձեր սիրելիները այս հիվանդությունից տառապում են: Վարակիչ հիվանդության համատարածի ժամանակ դուք պետք է հոգ տանեք ձեր ֆիզիկական և հոգեկան առողջության և ազնվություն ցուցաբերեք այն բոլորի նկատմամբ ովքեր իրավիճակից ազդվել են:

ԻՆՉ ԿԱՐՈՂ ԷՔ ԱՆԵԼ ՀՈԳԵԿԱՆ ՍԹՐԵՍԸ ՅԱՂԹԱՀԱՐԵԼՈՒ

1. Կառավարեք ձեր սթրեսը

- Մնացեք տեղեկացված: Հետեվեցեք հավաստի աղբյուրներին իրավիճակի նորությունների համար:
- Դուք կենտրոնացեք ձեր անձնական ուժերի վրայ:
- Ձեր առօրյան շարունակեք:
- Ժամանակ տրամադրեք հանդարտելու և հանգստանալու համար:

2. Տեղեկացված եղեք և տեղեկացրեք ձեր ընտանիքին

- Ծանոթացեք ձեր համայնքի տեղական բժշկական և հոգեկան առողջության ռեսուրսներին: Մասնակցեք համայնքային հանդիպումներին՝ ռեսուրսների / կրթության համար:
- Խուսափեք վարակիչ հիվանդության մասին չհաստատված տեղեկություններ տարածելուց ու ավելորդ վախ և խուճապ առաջացնելուց:
- Երեխաներին տվեք նրանց տարիքին համապատասխան տեղեկատվություն և հիշեք, որ հանգիստ մնաք; երեխաները հաճախ զգում են այն, ինչ դուք զգում եք:

3. Կապ հաստատեք ձեր համայնքի հետ

- Պահեք ձեր կապը ընտանիքի և ընկերների հետ:
- Միացեք համայնքային և / կամ հավատքի խմբավորումներին:
- Ընդունեք օգնություն ընտանիքից, ընկերներից, գործակիցներից և հոգեվորականներից:
- Օգնության ձեռք երկարեք հատուկ կարիքներ ունեցող հարեվաններին և ընկերներին, ովքեր կարող են ձեր օգնության կարիքը ունենալ:

4. Հասնեք և օգնեք

- Եթե դուք գիտեք ինչ-որ մեկին, որը ազդվել է բռնկումից, զանգահարեք նրանց՝ տեսնելու, թե ինչպես են նրանք և հիշեք, որ պահպանեք գաղտնիությունը:
- Բարյացակամ գտնվեք այն մարդկանց հանդեպ, որոնցից խնդրվել է կիրառել սոցիալական հեռավորություն, օրինակ՝ նրանց ճաշը ուղարկեք եւ կամ առաջարկեք որ նրանց դպրոցական դասերը տեղադրեք իրանց տան մուտքին:
- Գտեք և կամավոր օգնեք ձեր մոտ գտնվող բարեգործական կազմակերպությունում:
- Խրախուսեք ընկերներին և ընտանիքին ներգրավվել ձեզ հետ:

5. Եղեք զգայուն

- Խուսափեք որևէ մեկին մեղադրելուց կամ որևէ մեկին ենթադրելուց, որ հիվանդություն ունի՝ ելնելով նրա տեսքից, կամ նրա կամ իր ընտանիքի որտեղից լինելու հանգամանքից:
- Վարակիչ հիվանդությունը կապված չէ որևէ ռասայական կամ էթնիկ խմբի հետ. բարեսիրտ խոսեք, երբ լսում եք սխալ բամբասանք կամ բացասական կարծրատիպեր, որոնք խթանում են ռասիզմը և այլատյացությունը:

Մտածեք մասնագիտական օգնություն խնդրել եթե դուք կամ ձեր սիրելիները դժվարություն

Եղեք պրակտիկ

1. Տեղեկացված եղեք հավաստի աղբյուրներից ստացված լուրերից:

2. Կապը պահեցեք ընկերների, ընտանիքի և համայնքի խմբերի հետ:

3. Օգնեք կարիքավորներին կամավոր աշխատանքով եւ ձեր ժամանակը նվիրելով վստահելի կազմակերպություններին:

4. Պահեք դրական վերաբերմունք և աշխարհահայացք:

Ռեսուրսներ

Լոս Անջելեսի շրջանի Հոգեկան Առողջության Վարչություն

Միացման Կենտրոն 24/7 հեռախոսի համարներ
(800) 854-7771
(562) 651-2549 TDD/TTY
https://dmh.lacounty.gov

Լոս Անջելեսի շրջանի Հասարակական Առողջության Վարչություն
publichealth.lacounty.gov
Կամ զանգէք 2-1-1 ավելի տեղեկությունների համար

County of Los Angeles Public Health

Los Angeles County Department of Mental Health
hope. recovery. wellbeing.