



# ▶▶ Մնալով կապված ֆիզիկական հեռավորության ժամանակ

Ապացույցները ցույց են տալիս, որ ֆիզիկական հեռավորությունը օգնում է զսպել նոր կորոնավիրուսների տարածումը (COVID-19): Սակայն հետագա մեկնությունը, որը բխում է տան կարանտինացումից, կարող է հանգեցնել մտավոր անհանգստության, վախի, գայլության և ընկճվածության, նույնիսկ հուսահատության: Կարևոր է հիշել, որ ձեր և այլ մարդկանց միջև ֆիզիկական տարածքի պահպանումը պարտադիր չէ սահմանափակել ձեր սոցիալական շփումով: Դուք կարող եք հարմարվել այս նոր միջավայրին՝ ընդունելով ապրելակերպի ժամանակավոր սահմանափակումները, ինչը կարող է որոշակի ստեղծագործություն պահանջել, որպեսզի վերափոխեք ապրելակերպը: Տեխնոլոգիան կարող է աջակցել այս նոր պրակտիկային և առաջարկել հզոր ուղեկիշ, երբ դա ձեզ անհրաժեշտ է:

## Ահա COVID-19 ձգնաժամի ընթացքում իրար հետ կապի մեջ մնալու մի քանի առաջարկներ.

### «Դեմ առ Դեմ» կապ պաշտպանեք իրար հետ՝ տարբեր վայրերում գտնվելով

Ֆիզիկական հեռավորության վրա հեռախոսով խոսելը և հաղորդագրություններ ուղարկելը տեքստի կամ սոցիալական լրատվամիջոցներով, ուրիշների հետ կապ ունենալու հիանալի միջոցներ են, բայց դեմ առ դեմ կապերը նույնպես անհրաժեշտ են, որովհետև կարևոր են տեսնել դիմացինի դեմքի նշանները, մարմնի շարժումները և հաղորդակցման ոչ վերբալ ձևերը: Հնարավորության դեպքում ընտրեք վիդեո զրույցներ ընկերների և ընտանիքի հետ կապ հաստատելու համար: Փորձեք վիրտուալ ուրախ ժամ անցկացնել ընկերների հետ, գրքի ակումբի հեռակա հանդիպում կազմակերպել, կամ նույնիսկ դիզիթալ ընթրիք այն մեկի հետ, ում հետ հանդիպել եք ժամադրության ծրագրերի միջոցով:

### Ամեն օր կատարեք բարության փոքր վիրտուալ արարքներ

Սոցիալական լրատվամիջոցներում «լայքերի» ավելացում ստանալը տվյալ պահին կարող է շատ լավ զգացնել, բայց անկեղծ և մտածված հաղորդագրությունները հաճախ ավելի հիշարժան և իմաստալից են ստացողի համար: Անհատականացված հաղորդագրությունից դուրս գալը շատ ժամանակ և լրացուցիչ ջանք չի խնայում, այնպես որ, երբ կարող եք, մի քայլ ավել արեք և ուղարկեք հոգատար և մտածված խոսքեր: Ի վերջո, բոլորը կարող են օգտագործել մի փոքր լրացուցիչ բարություն:

### Ստեղծեք վիրտուալ համայնքներ

Համատեղ հետաքրքրությունների փոխանակումը կարող է ամուր հարաբերությունների ստեղծման հիմք հանդիսանալ: Ինչպիսի հետաքրքրություններ էլ ունենաք, աշխարհում կան բազում օնլայն համայնքներ, որոնք կկիսեն ձեր հետաքրքրությունները և կցանկանան կապ ստեղծել ձեզ հետ: Բացի այդ, կան նաև բջջային աջակցության բազմաթիվ օգնող խմբեր, որոնք առաջարկում են կարեկցանք և խորհուրդներ սթրեսի մեջ եզած մարդկանց, ինչպիսիք են նոր ծնողների խմբերը, և/կամ հազվադեպ հիվանդություններով ապրող մարդկանց օգնելու խմբերը: Օգտագործեք այս սոցիալական ցանցերը՝ յուրաքանչյուր կապվեք ձեզ հետաքրքրող խմբերի հետ:

### Նորացրեք և ընդլայնեք ձեր հարաբերությունները

Գործող հարաբերությունների ամրապնդումը և նորերի ձևավորումը միայնության հաղթահարման երկու հիանալի տարբերակներ են: Զայլեր արեք ձեզնից զատ ապրող հին ընկերների կամ ընտանիքի անդամների հետ կապվելու համար: Կարող եք նաև ընդլայնել ձեր սոցիալական ցանցը՝ այցելելով այն մեկին, ում ցանկանում եք ավելի լավ ճանաչել:

**Տեղեկատվությունը հասանելի է 24/7. Եթե դուք, կամ ձեր ծանոթներից որևէ մեկը, ով դժվարանում է հաղթահարել COVID-19-ի հավելյալ սթրեսը, զանգահարեք Լոս Անջելեսի շրջանի հոգեկան առողջության դեպարտամենտի (LACDMH) օգնության գիծ 1-800-854-7771 հեռախոսահամարով կամ (text)«LL» to 741741:**

### LACDMH-ը այստեղ է՝ օգնելու համար, եթե կիրառվում է հետևյալներից որևէ մեկը.

- Դուք զգում եք մեկուսացված, անհանգստացած, վախեցած կամ ընկճված, և այդ ախտանիշները վատթարանում են կամ դառնում անկառավարելի:
- Դուք վախի և (կամ) մեկուսացման պատճառով ծանր դեպրեսիվ մտքեր եք ունենում և վախենում եք, որ գուցե դիտավորյալ կամ ոչ միտումնավոր կարող եք վնասել ինքներդ ձեզ կամ մեկ ուրիշին:
- Դուք հարաբերությունների մեջ եք, որտեղ կա ընտանեկան բռնություն, որը վտանգում է ձեր, երեխաների և տան անվտանգությունն ու բարեկեցությունը:
- Ինչ-որ մեկը, ում դուք գիտեք, վնասվում կամ անտեսվում է: