



▶▶ Մեղմացնել վախն ու անհանգստությունը երբ շփվում ենք հասարակության հետ

Քանի որ համայնքը պայթարում է նոր coronavirus-ի (COVID-19) դեմ, այն որոշումները թե ինչպես և երբ դուրս գալ տանից,՝ վճռական բիզնես վարելու համար, նթերքներ գնելը, դեղատոմս վերցնելը կամ աշխատանքի գնալը կարող է անհանգստացնող լինել: Բարեբախտաբար, շատ մթերային խանութներ և այլ հիմնական ձեռնարկություններ այժմ ունեն արդյունավետ օնլայն պատվերներ և առաքում: Կարող եք նաև դիմել ձեր բժշկին՝ ձեր դեղատոմսի վերալցման ժամանակահատվածը երկարացնելու համար: Չնայած այս կարգադրություններին, գուցե դեռ հարկավոր լինի որոշակի առիթներով տանից դուրս գալ:

Վիա որոշ նախազգուշական միջոցներ, որոնք կարող են օգնել մեղմելու վախն ու անհանգստությունը հանրության շրջանում գնումներ կատարելիս.

- Այլ գնորդներից պահպանեք այնքան հեռավորություն, որքան հնարավոր է:
- Նախքան գամբյուղ օգտագործելը, սրբեք բռնակները:
- Եղեք պատրաստված. Բերեք գնմաների ցուցակը՝ նվազագույնի հասցնելու համար շփումը ուրիշների հետ:
- Նրբանկատ եղեք ձեր շրջապատի մարդկանց հանդեպ: Ժպտո՛ւք և բարի հայացքը կարող են զգալ անգամ դիմակի ներքո:
- Քանի որ վիրուսը կարող է տարածվել մակերեսից մակերես, զգուշացեք այն մակերեսներից, որոնց դիպչում եք և տուն վերադառնալիս մանրակրկիտ լվացեք ձեր ձեռքերը:
- Վերցրեք միայն այն իրերը, որոնք մտադիր եք գնել:
- Չնարավորության դեպքում նախապես պլանավորեք, որպեսզի կրճատեք խանութներ գնալու հաճախականությունը: Գնեք երկու շաբաթվա համար բավականաչափ սնունդ կամ պարագաներ:
- Բուժման դեղորայքի ձեռքբերման համար դիմեք ձեր բուժաշխատողին, որպեսզի 60- կամ 30-օրյա դեղատոմսի փոխարեն 90-օրյա դեղատոմս ստանալաք: Եթե անկա է, օգտագործեք ձեր դեղատան առաքման ծառայությունը կամ drive-ի միջոցով ընտրելու հնարավորությունները:
- Երբ տուն վերադառնաք, լվացեք ձեր ձեռքերը, հանեք կոշիկները և փոխեք հագուստը:

COVID-19-ի համաճարակի ժամանակ հասարակության մեջ դուրս գալը կարող է հոգեկան ծանր ազդեցություն ունենալ ձեր վրա: Գտեք հանգստանալու և ձեր միտքը սթրեսորներից հանելու եղանակներ՝ կատարելով ձեզ հաճելի գործողություններ:

Չամաճարակի ընթացքում աշխատանքի գնալը կարող է նույնքան հոգնեցուցիչ լինել ձեր հոգեկան առողջության համար, որքան սովորական օրերին առօրյա գործողություններ կատարելը հասարակության մեջ: Այն տարածքները, որոնք մենք նախկինում գտել էինք հանգստացնող և միթաթարիչ, հիմա կարող են թվալ վտանգավոր և անհարմար: Տեղյակ եղեք ձեր հոգեկան մտահոգության մասին և փորձեք մեղմ և բարեհամբյուր լինել ձեր և մյուսների հանդեպ: Աշխատավայրում, ինչպես նաև հանրության մեջ կարող եք կիրառել նույն մեթոդները, հոգեկան անհանգստությունը մեղմացնելու համար, դրանք են՝ ուրիշների կողմից անվտանգ հեռավորությունը պահելը, պաշտպանիչ հանդերձանք կրելը, մակերեսները օգտագործելուց առաջ և հետո սրբելը և աշխատակիցների հետ ճիշտ փոխհարաբերություններ պահպանելը: Գործընկերների բացակայությունը զգալը կարող է նույնքան դժվար լինել, որքան նոր միջավայրում աշխատելը:

Հիշեք. Եթե ձեր աշխատանքի վայրում անապահով կամ անհարմարություն եք զգում, խոսեք ձեր վերակազմի հետ: Միասին դուք կարող եք գտնել սթրեսը նվազեցնող այլ միջոցներ:

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)«ԼԱ» 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: