



Հասկանալ COVID-19- ի հոգեկան առողջությունը և հուզական ասպեկտները

Քանի դեռ աշխարհը շարունակում է պայթարել նոր coronavirus- ի (COVID-19) դեմ, դուք կարող եք ունենալ ավելի մեծ մտահոգություններ, անհանգստություններ և վախեր, որոնք վերաբերվում են ձեր առողջությանն ու անվտանգությանը, ինչպես նաև ընտանիքի և ընկերների կյանքին: Դուք կարող եք գտնել, որ մեկուսացումը, աշխատանքային անապահովությունները և այլ նման երեվոյթներ մնում են գերակշռող ձեր առօրյա կյանքում, և դա իհարկե հասկանալի է: Ներկայիս պայմանների հետ հարմարվելը կարող է առաջ բերել բազմաթիվ սթրեսային դժվարություններ, որոնց հախճախարման համար ժամանակ է պահանջվում: Ուշադրություն դարձրեք հյուժվածության նշաններին, մանավանդ, երբ հանգամանքներն արագ և անկանխատեսելիորեն են զարգանում:

Վիա մի քանի սովորական արձագանքներ, որոնք դուք կամ ձեզ շրջապատող մարդիկ կարող են զգալ.

- Ընդհանուր անհանգստություն և վախ, կապված անորոշ վիճակի հետ
- Վախ ձեր և ձեր սիրելիների առողջության համար
- Տխրություն, հետաքրքրության կորուստ, անհույսություն և անտարբերություն
- Ֆինանսական և տնտեսական մտահոգություններ
- Սթրես և գայրույթ ձեր շրջապատի հանդեպ
- Վշտի և բաժանման զգացումներ, մարդկանցից և գործունեությունից հեռու մնալու հակում
- Խառնաշփոթություն և անվճռականություն որոշումների կայացման և նոր կենսակերպի հետ հարմարվելու վերաբերյալ
- Առկա սթրեսը, մտքերի ու զգացումների անվստահությունը, որոնք կապված են ձեր ինքնագնահատականի նվազեցման հետ

Հիշիր. Դու մենակ չես:

COVID-19- ի հետ կապված հուզական սթրեսը և վախը կարող են նույնքան թուլացնող լինել, որքան ցանկացած ֆիզիկական ախտակիչ: Իրականում ձեր հուզական առողջությունը կարող է ուղղակիորեն ազդել ձեր ֆիզիկական առողջության վրա: Չափազանց անհանգստությունը կարող է ազդել ձեր քնի, ախորժակի և գործունեության ցանկության վրա: Այս բոլորը բացասաբար կանդրադառնան ձեր ֆիզիկական առողջության և վարակի դեմ պայքարի ունակության վրա: Մտքի և մարմնի միջև եղած այս կապը միայն ամրապնդում է ձեր ֆիզիկական և մտավոր բարեկեցության կարևորությունը:

Վիա սթրեսը կառավարելու և ձեր մտավոր առողջությունը պահպանելու որոշ խորհուրդներ.

- Գործնականորեն կապված մնացեք ընտանիքի և ընկերների հետ (ֆիզիկական հեռավորությունը չի նշանակում սոցիալական մեկուսացում):
- Հանգստացեք և սնվեք մրգերով և բանջարեղեններով: Առողջ մարմին պահելը կոզնի պահպանել առողջ միտքը:
- Պարբերաբար խորհրդածեք (մեդիտեյթ) և վարժություն կատարեք:
- Պահպանեք անձնական հիգիենան և մաքուր պահեք ձեր շրջակայքը:
- Պահպանեք ձեր առօրյա իրականացնելով ռեժիմներ:
- Գտեք մի քանի նոր ուղիներ և ձեր նախընտրած գործունեությունը իրականացրեք դրանցով:
- Ինքներդ ձեզ տեղեկացված պահեք, բայց թույլ մի տվեք, որ ռմբակոծվեք չափազանց շատ լրատվամիջոցների կողմից:

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

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

- Դուք զգում եք մեկուսացված, անհանգստացած, վախեցած կամ ընկճված, և այդ ախտակիչները 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: