



# ▶▶ Առողջություն և կայունություն պահպանել COVID-19- ի ընթացքում

Նոր Coronavirus (COVID-19) մեզ ներկայացնում է այնպիսի դժվարին հանգամանքներ, որոնց փորձությունը նախկինում երբևէ չենք ունեցել: Լայնորեն տարածված առողջական մտահոգությունները, մեկուսացումը, ֆինանսական անապահովությունները և փոփոխված առօրյան կարող են խորապես ազդել հոգեկան առողջության վրա: Կլինեն ավելի հեշտ կամ դժվար օրեր: Նման անհարմար և խառնաշփոթ սահմանափակումների դեպքում կարևոր է զարգացնել միջոցներ, որոնք կմեղմացնեն սթրեսային իրավիճակը:

## Վիա մի քանի առողջ գաղափարներ՝ անհանգստությունը կառավարելու և կայունությունը պահպանելու համար.

- Կարդացե՛ք գիրք և խաղացե՛ք խաղեր ընկերների հետ օնլայն
- Գտե՛ք նոր հոբբի կամ հայտնաբերե՛ք այն մեկը, որը սիրելի է, բայց ժամանակ չէք ունեցել վայելելու
- Սկսե՛ք դիտել նոր ներկայացում ձեզանից գատ ապրում ընկերների հետ
- Եփե՛լ և թխե՛լ՝ օգտագործելով առողջ բաղադրիչներ
- Մտածե՛ք, զբաղվե՛ք ֆիզիկական գործունեությամբ և վարժություններով
- Գործնականորեն կապված մնացե՛ք ընտանիքի և ընկերների հետ, հատկապես նրանց, ովքեր մեկուսացված են և միայնակ
- Կարգավորե՛ք ձեր օրերը՝ իրականացնելով ռեժիմներ
- Օգնե՛ք և բարեհամբյուր եղե՛ք ուրիշների հանդեպ

## Սթրեսային ժամանակահատվածում հեշտ է ունենալ վնասակար վարքագիծ, որը կարող է վատթարացնել մտավոր անհանգստությունը, վախը և ընկճվածությունը:

- Հնարավորության դեպքում խուսափե՛ք այս անառողջ վարքագծերից.
- Թմրանյութերի և ալկոհոլի օգտագործում
- Չափից ավել և անառողջ սնունդ
- Չափից շատ քնել
- Ծայրահեղ մեկուսացում
- Անգործություն
- Չափից ավել հեռուստացույց դիտել
- Չափից ավել վիզեո խաղեր խաղալ
- Անտեղի օնլայն գնումներ
- Օնլայն խաղամոլություն
- Պռնոգրաֆիա

## Կարևոր է տեղեկացված լինել COVID-19- ի շուրջ ավելի գլոբալ գրույցի հետ, բայց հիշե՛ք, որ տազնապալի նորությունների և տեղեկատվության չափազանց մեծ քանակությունը, ինչպիսիք են ամենօրյա մահվան դեպքերը, կարող են բացասական ազդեցություն ունենալ մտավոր առողջության վրա:

- Տեղեկություն ստացե՛ք միայն վստահելի լրատվական աղբյուրներից և կենտրոնացե՛ք այն կարևոր փաստերի վրա, որոնք անմիջականորեն ձեզ են վերաբերվում:
- Երբ սկսում եք ճնշված զգալ, ընդմիջում վերցրե՛ք նորություններից և կենտրոնացե՛ք այլ գործողությունների վրա:
- Անհրաժեշտության դեպքում, խոսե՛ք ձեր դիտարկումների ու մտահոգությունների մասին այն մարդկանց հետ, որոնց վստահում եք:
- Եթե տանը երեխաներ ունե՛ք, պատասխանե՛ք նրանց հարցերին պարզ և ճշգրիտ, տարիքին համապատասխան եղանակով, որպեսզի նրանց չմտահոգե՛ք ոչ էական մանրամասներով:

Տեղեկատվությունը հասանելի է 24/7. Եթե դուք, կամ ձեր ծանոթներից որևէ մեկը, ով դժվարանում է հաղթահարել COVID-19- ի հավելյալ սթրեսը, զանգահարե՛ք 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 գիտե՛ք, վնասվում կամ անտեսվում է: