

# גייסטישע געזונטהייט אינעם קומענדיגן פאזע פון קאראנעוויירוס

אין יעדע קראנקהייט אדער קריזיס, זענען פארהאן פארשידענע עמאציאנעלע רעאקציעס צו פארשידענע פאזעס. כאטש וואס דער ערשטער COVID-19 כוואליע איז שוין פארביי אין ניו יארק, איז נאך אלס וויכטיג צו פארשטיין די גייסטישע געזונטהייט ווירקונגען פון די מגיפה און וועלכע מיטלען און ספראווען-פעאיגקייטן קענען העלפן.

## ווי די CDC האט דערמאנט, קען סטרעס דורכאויס אן אנשטעקיגע קראנקהייט אויסברוך צומאל גורם זיין דאס פאלגנדע:

- שרעק און זארג (וועגן אייער אייגענע געזונטהייט און די געזונטהייט פון אייערע נאנטע, אייער פינאנציעלע סיטואציע אדער ארבעט, אדער פארלוסט פון שטיצע סערוויסעס אויף וואס איר פארלאזט זיך)
- ענדערונגען אין שלאף אדער עסן געוואוינהייטן
- שוועריקייטן מיט שלאפן אדער זיך קאנצענטרירן
- כראנישע פיזישע געזונטהייט צושטאנדן
- פארמערטע באנוץ פון טאבאקא, און/אדער אלקאהאל און אנדערע סובסטאנצן

## נארמאליזירן און בארעכטיגן סטרעס רעאקציעס

- **געדענקט אז יעדער אויפן פלאנעט גייט דורך אן איין-מאל-אין-הונדערט-יאר טראומע.** סטרעס און ענקזייעטי זענען נארמאלע רעאקציעס צו אן אבנארמאלע סיטואציע. פאר פיל מענטשן, איז COVID-19 פארבינדענע סטרעס גורם אנדערע געווענליכע און נישט-געווענליכע סטרעס (אריינגערעכנט די עמאציאנאלע ווירקונגען פון ראסיזם און ראסיזם-פארבינדענע געוואלדטאטן) ווערן נאך ערגער.
- **זייט גוט צו זיך און זייט גוט צו אנדערע אנדערע מענטשן דורכאויס די צייט.** פיל מענטשן וועלן שפירן איבערגעווענליכע און די געפילן קענען ווערן ווייטער געפירט צו אנדערע מענטשן אזוי ווי דער קריזיס גייט פאראויס. רוב מענטשן וועלן זיין בויגזאם און צוריקגיין צום טעגליכן לעבן, זייענדיג נאך שטערקער נאכן דורכגיין דעם קריזיס.
- **ביים העלפן מענטשן, בארעכטיגט יענעם'ס געפילן.** מענטשן גייען דורך א סאך און עס זענען נישטא קיין ריכטיגע און נישט-ריכטיגע עמאציאנעלע רעאקציעס. ווען מענטשן עפענען זיך אויף לגבי זייערע פראבלעמען, קענען שפירן נישט-בארעכטיגט צו זייערע געפילן אויב מען שפרינגט גלייך צו געבן עצות אדער פארגלייכן זייערע שוועריקייטן מיט אנדערע מענטשן'ס. אנשטאט דעם, פרובירט צו זאגן, "דאס זעט אויס זייער שווער." איר קענט פרעגן, "וואלט איר געוואלט טראקן פון עצות צוזאמען אדער וואלט געווען מער בייהילפיג זיך נאר אויסצורעדן יעצט?"

## בלייבן פארבינדן

• זיך פארבינדן מיט אנדערע מענטשן איז איינע פון די בעסטע זאכן וואס איר קענט טון פאר אייער גייסטישע געזונטהייט. עס העלפט אויך אנדערע מענטשן. טראכט ווי אזוי זיך צו ווענדן צו איינעם, צוריקגעטפערן איינער וואס זיך פארבינדן מיט אייך, אדער טרעפן נייע, פארזיכערטע וועגן צו פארברענגען מיט מענטשן. מאכט זיך א קליינעם ציל, אזוי ווי טעקסט'ן יעדן טאג אן אנדערן מענטש אדער פאכען צו איינעם אויף אייער טעגליכן שפאציר.

• דערמאנט זיך אז נאר קליינע טריט זענען נויטיג כדי צו מאכן א גרויסן ווירקונג. איר קענט שפירן דרוק צו מאכן א גרויסן טריט ווען איר ווענדט זיך צו איינעם מיט וועמען איר האט זיך נישט פארבינדן אין א שטיק צייט. מן הסתמא וועט יענער הנאה האבן פון א טעלעפאן רוף, טעקסט, פאסטקארטל, אדער אפילו א צעטעלע.

• טרעפט וועגן צו העלפן מענטשן. ווענדט זיך צו מענטשן וועלכע קענען האבן געווארן אממערסטנס באטראפן, ספעציעל פון קלאג, קראנקהייט, ארבעטס פארלוסט, פאמיליע קאנפליקט, א.ד.ג. כאטש עס קען זיך שפירן אומבאקוועם זיך צו ווענדן צו זיי, קען דאס זיין וואס העלפט זיי דורכמאכן יענעם טאג.

• אויב איר האט נישט קיין קאמיוניטי, נעמט דעם געלעגנהייט צו ווערן איינעם'ס קאמיוניטי. לאזט א צעטל אינעם פאסטקעסטל, לייגט ארויף א פארום געשפרעך אנליין, אדער הויבט אויף דעם טעלעפאן צו רופן א לאנג-פארלוירענער באקאנטער.

## זיך ספראווען אויף א געזונטע אופן

• פראקטיצירט אייערע פעאיקייטן זיך צו ספראווען אויף א געזונטע אופן. טראכט צוריק צו וואס האט אייך פריער געהאלפן דורכמאכן שווערע צייטן. נעמט אין באטראכט צו מאכן א ליסטע פון 5-מינוטיגע אקטיוויטעטן וואס איר קענט אליין טון אייך צו העלפן בלייבן בויגזאם. ווען איר זענט נישט אין א גוטע גוסטע, נעמט ארויס די ליסטע און נעמט זיך אונטער צו טון איין אדער מער פון אקטיוויטעטן פאר 15 מינוט. באאבאכט ווי אזוי איר שפירט פארדעם און נאכדעם.

אט זענען א פאר פעאיקייטן זיך צו ספראווען אויף א געזונטע אופן וואס איר קענט נעמען אין באטראכט:

- ✓ רייסט זיך אוועק פון מידיע. וועלט אויס א געטרויבארן קוואל און קוקט דערויף איין מאל א טאג אדער אויף אן אנדערע באשטימטע צייט. אויסער דעמאלס, פרובירט זיך אויסצושאלטערן פון מידיע.

## זיך צופאסן צו א נייער נארמאל

• טראכט וועגן נייע געלעגנהייטן וואס זענען נישט געווען פריער. פיל פון די זאכן וואס קענען אייך האבן געברענגט צופרידנקייט, באדייט, אדער שטאנדהאפטגיגייט זענען יעצט אנדערש, און עס קען בלייבן אנדערש פאר א לאנגע צייט. אנשטאט לעבן ארום דעם פארלוסט פון אייער פריערדיגע לעבנס אקטיוויטעטן, נעמט אין באטראכט צו אנפולן דעם פלאץ מיט נייע אקטיוויטעטן און געלעגנהייטן.

• נעמט אין באטראכט צו פרובירן א פאר נייע האביס. האביס זענען געווארן אויפגעוויזן אלס האבנדיג א פאזיטיווע ווירקונג אויף גייסטישע געזונטהייט. נעמט זיך אונטער צו פרובירן סיי וואס עס צינדט אן אין אייך א קליין טראפעלע אינטערעסע. איר קענט מעגליך אויסטרעפן א נייע באליבטע זאך.

אט זענען א פאר געדאנקען:

- ✓ פאזלס
- ✓ מאלן
- ✓ זיך אויסלערנען א נייע שפראך אדער מוזיקאלישע אינסטרומענט
- ✓ ווידעא שפילערייען
- ✓ פלאנצן א גארטן
- ✓ באקן
- ✓ מאכן איבונגען
- ✓ אוועקלייגן אלטע בילדער אויף א דידזשיטל פארמאט
- ✓ באורד שפילערייען
- ✓ זומבא
- ✓ מעדיטעישאן

• טראכט אויב איר האט זיך געלערנט סיי וואס וועגן אייערע פריאריטעטן דורכאויס דעם אפשטעל פון געווענליכן לעבן. זענען פארהאן געזעלשאפטליכע אדער עקסטרא-קאריקולער אקטיוויטעטן וואס איר פלעגט טון וואס זעען נישט אויס ווי קיין גרויסע פארלוסטן ווען איר נעמט זיי ארויס פון סקעדזשול? איז פארהאן א נייע ווירטואלע פארבינדונג וואס איר ווילט אנהאלטן? זיך קאנצענטרירן בלויז אויף ווען מען גייט שוין "צוריק צום נארמאל" קען אייך צוריקהאלטן פון זען קליינע גוטס אינעם יעצט.

- **נעמט א שאדן-פארמינערונג צוגאנג אנשטאט אן אומבויגזאמע, אלעס-אדער-גארנישט צוגאנג.** טראכט וועגן ווי אזוי צו פארמינערן אייער ריזיקע אין סיי וועלכן מצב. צום ביישפיל, אויב איר זענט אין א סיטואציע וואו איר קענט נישט אנהאלטן זעקס פיס דערווייטערונג און קענט דארפן האבן שייכות מיט מענטשן, קען טראגן א מאסקע מאכן דעם סיטואציע מער פארזיכערט. ערווארט אז איר קענט שפירן דרוק צו פארמינערן אייער באווארענישן. חזר'ט איבער וואס איר קענט זאגן אלס רעאקציע צו איינער וואס צווייפלט אין אייערע באשלוסן.

## העלפן קינדער און צענערלינגען זיך ספראווען

קינדער און צענערלינגען רעאגירן צו סטרעס אויף אנדערע וועגן. עלטערן און קעריגעבער קענען זוכן סימנים פון סטרעס אריינגערעכנט:

- ✓ שוועריקייטן מיט אויפמערקזאמקייט און קאנצענטראציע
- ✓ ענדערונגען אין עסן אדער שלאפן
- ✓ פארמיידן אקטיוויטעטן, ספעציעל אקטיוויטעטן פון וואס זיי האבן פריער הנאה געהאט
- ✓ סאמעטיקן פיזישע סימפטאמען, אזוי ווי קאפווייטאג, בויך ווייטאג, א.ד.ג.
- ✓ הויכע שטאפל פון זארג און שווערע מחשבות
- ✓ טרויער, נידריגע געמיט, און אויפערעגונג
- ✓ קענטיג פארלירן פעאיקייטן, אזוי ווי האבן מער טוילעט עקסידענטן
- ✓ באנוץ פון סובסטאנצן

עלטערן און קעריגעבער קענען העלפן קינדער און צענערלינגען זיך ספראווען מיט סטרעס אויף פיל וועגן:

- **בארעכטיגט זייערע געפילן און לאזט זיי וויסן אז עס איז נארמאל צו שפירן טרויעריג, דערשראקן, אדער אויפגערעגט צומאל.** דערמאנט זיי אז זיי וועלן נישט שטענדיג שפירן אזוי.
- **העלפט זיי געדענקען ווי אזוי זיי זענען דורכגעגאנגען שווערע צייטן אין די פארגאנגענהייט.**
- **האלט קאמיוניקאציע אפן מיט אייער קינד.** רעדט אפן און ברענגט ארויף שווערע טעמעס אפילו אויב אייער קינד טוט דאס נישט.

- ✓ מאכט איבונגען. באוועגן אייער קערפער רעגלמעסיג איז בייהילפיג פאר אייער קערפער און פאר אייך מח.
- ✓ מאכט א הויפט פריאריטעט צו האבן רעגלמעסיגע, געזונטע מאלצייטן. פרובירט צו האבן געזונטע איבערבייס אזוי ווי פרוכט און גרינצייג צו דער האנט צום נאשן.
- ✓ מאכט א באשטימטע צייט צום שלאפן גיין און אויפשטיין אויף א רעגלמעסיגן אופן און האלט א בארואיגנדער רוטין איידערן גיין שלאפן.
- ✓ פראקטיצירט בארואיגונגס סטראטעגיעס אזוי ווי אטעמען טיף און מעדיטעישאן.
- ✓ האלט אייער מח פארנומען. אנשטאט פארמיידן פון טראכטן פון עפעס, טרעפט עפעס אנדערש אויף וואס זיך צו קאנצענטרירן, אזוי ווי זיך לערנען א נייע פעאיקייט אדער אנטוויילנעמען אין א שמועס לגבי א נישט-COVID טעמע.
- ✓ פראקטיצירט דאנקבארקייט, צום ביישפיל דורכן מאכן א ציל אראפצושרייבן 3 קליינע פאזיטיווע מאמענטן ביים ענדע פונעם טאג.
- ✓ פארבינדט זיך צום נאטור. ארויסגיין אויף דער פרישער לופט, אפילו נאר פאר א מינוט א טאג, איז גוט פאר אייער גייסטישע געזונטהייט.

## אפשאצן ריזיקע

- **ווייסט די פאקטן.** אזוי ווי באגרעניצונגען אויף געזעלשאפטליכע פארברענגען ווערן אראפגענומען, איז נארמאל צו שפירן פאראלזירט מיט ענקזייעטי און ספיקות. נישט האבן גענוג אינפארמאציע און האבן צופיל אינפארמאציע זענען ביידע שרעקעדיג. טרעפט א צוטרויבארע קוואל פון אינפארמאציע און שאלטערט זיך אויס פון אנדערע קוועלער.
- **פארברענגט אביסל צייט מיט זיך און אייער פאמיליע צו טראכטן וועגן אייער פערזענליכע טאלעראנץ פון ריזיקע.** האט איר אונטערלינגנדע געזונטהייט צושטאנדן אדער אן אימיונא-קאמפראמייד נאנטער? האט איר פאראנטווארטליכקייטן און פליכטן וואס מאכן קריטיש פאר אייך צו זיין אינדרויסן אין די עפנטליכקייט? נעמט אין באטראכט צו מאכן געזעצן פאר זיך אליין (צ.ב. איך וועל פארברענגען מיט מענטשן אינדרויסן, אבער נישט אינעווייניג, אדער איך וועל פארברענגען מיט מיינע שכנים אבער נישט מיט קיין אנדערע מענטשן יעצט) כדי איר זאל נישט דארפן ווידער מאכן דעם באשלוס יעדעס מאל. אנשטאט דעם, טראכט פשוט פון אייערע געזעצן.

א מענטארשיפ פראגראם פאר אייער צענערלינג זיך צו פארבינדן, אדער זוכט פראפעסיאנאלע הילף פאר חינוך אדער פאמיליע קאונסעלינג.

## באהאנדלען קאמפליצירטע קלאג, פאוסט-טראומאטישע סטרעס סימפטאמען, און אנדערע ערנסטע רעאקציעס

נאכן הויכפונקט פון א קריזיס, גייען רוב מענטשן צוריק צו געווענליכן לעבן. פונדעסטוועגן, אין די מאנאטן נאכן קריזיס, קענען מער ערנסטע גייסטישע געזונטהייט קאנסעקווענצן אנהויבן ארויסקומען.

באבאכט זיך אליין און אייערע נאנטע פאר צייכנס אז איר קענט דארפן נאך אביסל הילף.

טייל פון די אפטערע גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען וואס איר אדער אייערס א נאנטער קען דורכגיין:

- דעפרעסיע
- קאמפליצירטע פארלוסט פון א נאנטער
- פאוסט טראומאטישע סטרעס דיסארדער
- סובסטאנץ באנוץ דיסארדער
- עקזייעטי דיסארדער

געדענקט אז איר זענט נישט אליין. אויב איר שפירט סטרעס'ד, איבערגעוועלטיגט, אדער איר טראכט פון זיך שעדיגן אדער הרגענען, רופט פאר הילף.

**NY פראדזשעקט האופ עמאשאנעל סופארט ליניע**  
7 טעג/וואך, PM 10:00-AM 8:00 | (844) 863-9314

**נאציאנאלע זעלבסטמארד פארמיידונג האטליין**  
24/7/365 | (KLAT) (800) 273-8255

**קריזיס טעקסט ליניע**  
טעקסט: 24/7/365 | Got5 to 741741

**NY HOPEline** (סובסטאנץ אביוזפראבלעם)  
אפיס פון אדיקשאן סופארט און סערוויסעס (OASAS)  
24/7/365 | 467369 טעקסט: | (877) 8-HOPENY

**NYS דאמעסטיק און סעקזשועל געוואלדטאטן האטליין**  
(844) 997-2121 | טעקסט: (800) 942-6906  
טעקסט: 24/7/365 | opdv.ny.gov

• **ווען קינדער פרעגן פראגעס, דאנקט זיי פארן ארויפברענגען די טעמע און ענטפערט אויפריכטיג.** אויב איר ווייסט נישט דעם ענטפער, זאגט זיי, און טראכט אינאיינעם ווי אזוי צוצוקומען צום ענטפער.

• **ווען קינדער ברענגען אויף מיינונגען וואס זיי האבן געהערט, פרעגט זיי איינפאך וואו זיי האבן דאס געהערט כדי איר זאלט זיי קענען העלפן אפשאצן אויב און וויפיל צו געטרויען זייערע קוועלער.**

• **טיילט מיט אינפארמאציע אויף אן פאסיגע שטאפל.** פארזיכערט אייערע קינדער וועגן די אופנים ווי אזוי איר און די קאמיוניטי האלטן זיי פארזיכערט. מאכט זיכער אז אייער קינד האט פארשטאנען דורך זיי בעטן צוריקצוזאגן פאר אייך וואס זיי האבן געהערט.

• **רעדט מיט עלטערע קינדער אדער צענערלינגען איבער ווי אזוי איר שאצט אפ ריזיקע און וואס האט אייך געהאלפן מאכן אייערע באשלוסן.** כאטש וואס קינדער קענען זיין אומצופרידן וועגן באגרעניצונגען, קען עס זיין גרינגער אנצונעמען אויב זיי פארשטייען די סיבות דערפאר. דערנאך, טרעפט א וועג פאר זיי צו בלייבן פארבינדן מיט זייערע חברים אינערהאלב די גרעניצן וואס איר האט אוועקגעשטעלט. דאס קען זיין ווירטואל אדער דורך פארזיכערטע פערזענליכע געזעלשאפט.

• **ווייזט פאר אייער קינד ווי אזוי איר ספראוועט זיך מיט סטרעס.**

קינדער לערנען זיך פון וואס איר טוט מער ווי וואס איר זאגט. אויב איר בלייבט אויף שפעט, קוקט כסדר אויף די נייעס, און מאכט נישט קיין איבונגען, וועט זיין שווערער פאר זיי צו נוצן זייערע זעלבסט-קעיר סקילס.

• **ווי ווייט מעגליך, האלט א שטיקל רוטין.** כאטש עס איז וויכטיג צו בויען ביוגאמקייט, איז אביסל סטרוקטור גוט פאר גייסטישע געזונטהייט דורכאויס א צייט פון אומזיכערקייט.

• **נוצט אויס דעם פארענדערטן סקעדזשול צו אויספרובירן נייע וועגן צו מאכן באדייטפולע פארבינדונגען מיט אייערע קינדער.** הויבט אן ליינען א סעריע אויפן קול, אויסהערן מוזיק, שפאצירן אינדרויסן, אדער בויען סעטס אינאיינעם.

• **ווענדט זיך פאר הילף מיט חינוך אויב איר דארפט דאס.** עלטערן האבן געווענליך פיל מער שטיצע אין די קאמיוניטי מיטן אויפציען קינדער, סיי מיט שולעס, עקסטראקאריקולער אקטיוויטעטן, שכנים, משפחה, אדער רעליגיע-באזירטע קאמיוניטיס. אלס א טאטע/מאמע, קענט איר נישט און זאלט איר נישט אננעמען די אלע ראלעס. ברענגט אריין א גרופע אייך צו העלפן. ווענדט זיך צו א פאמיליע מיטגליד, געפינט