



Fason pou siviv avèk Estrès akòz COVID-19

Epidemi maladi kowonaviris 2019 (COVID-19) ka bay anpil estrès pou moun. Laperèz ak gwo enkyetid konsènan yon maladi kapab akable epi lakòz emosyon fò nan granmoun ak timoun. Si ou pran swen tèt ou, zanmi ou yo ak fanmi ou, sa kapab ede ou siviv avèk estrès. Lè ou ede lòt moun siviv avèk estrès la, sa kapab fè kominote ou vin pi fò.

Estrès pandan yon epidemi maladi enfektye kapab gen ladan

- Laperèz ak enkyetid konsènan pwòp sante ou ak sante moun pa ou yo
- Chanjman nan abitud dòmi oswa nan abitud manje
- Difikilte pou dòmi oswa pou konsantre
- Agravasyon pwoblèm kwonik sante
- Ogmantasyon nan konsomasyon alkòl, itilizasyon tabak, oswa lòt dwòg

Moun ki gen kondisyon sante mantal depi lontan ta dwe kontinye swiv tretman yo epitou yo ta dwe okouran nouvo sentòm yo oswa sentòm k ap vin pi grav. Ou kapab jwenn lòt enfòmasyon sou sitwèb Administrasyon Sèvis pou Abi Alkòl/Dwòg ak Swen Sante Mantal.

Aksyon ou kapab fè pou sipòte tèt ou

- Rete ajou konsènan devlopman yo ki asosye avèk COVID-19 pa itilize sous enfòmasyon ki fyab ak egzat sou sante, tankou CDC ak BPHC.
- Bay tèt ou yon moman repo nan gade, li, oswa koute nouvel yo, enkli medya sosyal. Ou kapab vin tris lè w koute nouvel epidemi a tout tan.
- Pran swen kò ou. Respire fònd, detire kò ou, oswa medite. Eseye manje sa ki bon pou sante ou, manje repa ki byen ekilibre, fè egzèsis fizik souvan, epitou dòmi anpil.
- Konsantre sou aspè pozitif lavi ou ak aktivite ou kapab kontwole.
- Kreye tan pou detann ou. Eseye fè kèk lòt aktivite ou renmen.
- Konekte avèk lòt moun. Pale ak moun ou gen konfyans sou enkyetid ou yo ak jan ou santi.

Redwi estrès nan tèt ou ak nan lòt moun

Lè ou pataje enfòmasyon sou COVID-19 epi si ou konprann risk vrè a pou tèt ou ak moun pa ou yo, sa kapab fè yon epidemi bay mwens estrès. Lè ou pataje enfòmasyon ki egzat sou COVID-19, ou kapab ede fè lòt moun santi mwens estrès epi pèmèt ou konekte avèk yo.

Si oumenm, oswa lòt moun ou pran swen, santi akable avèk emosyon tankou tristès, depresyon, oswa gwo-gwo enkyetid, oswa si ou santi ou vle fè tèt ou oswa lòt moun mal, rele:

- 911
- Rele oswa voye tèks Samaritans Inc. 24/7 nan nimewo (877) 870-HOPE
- Rele pwofesyonèl swen sante ou si ou vin santi estrès nan aktivite chak jou ou pandan anpil jou youn-apre-lòt.

Poupou jwenn plis enfòmasyon sou fason pou siviv avèk estrès, ale sou sitwèb

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>.

