



## Đối Phó với Căng Thẳng do COVID-19

Tình trạng bùng phát dịch bệnh do vi-rút corona năm 2019 (COVID-19) có thể gây căng thẳng với nhiều người. Nỗi sợ hãi và lo âu về căn bệnh có thể lấn át và gây ra những cảm xúc mạnh cho cả người lớn và trẻ em. Việc tự chăm sóc bản thân, bạn bè và gia đình có thể giúp quý vị đối phó với sự căng thẳng. Giúp người khác đối phó với cảm giác căng thẳng của chính họ cũng có thể giúp cho cộng đồng quý vị thêm mạnh mẽ.

### Căng thẳng do bùng phát dịch bệnh truyền nhiễm có thể bao gồm

- Nỗi sợ hãi và lo lắng về sức khỏe của bản thân cũng như sức khỏe của người thân
- Thay đổi thói quen ăn uống hay ngủ nghỉ
- Khó ngủ hoặc khó tập trung
- Bệnh trạng mạn tính trầm trọng hơn
- Tăng mức sử dụng chất có cồn, thuốc lá hay loại chất kích thích khác

Những người có sẵn bệnh lý tâm thần từ trước nên tiếp tục điều trị và phải nắm được khi có các triệu chứng mới hay trầm trọng hơn. Quý vị có thể tham khảo thêm thông tin trên [trang web](#) của Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Chất Kích Thích (Substance Abuse and Mental Health Services Administration).

### Những điều quý vị có thể làm để hỗ trợ bản thân

- Thường xuyên cập nhật các tiến triển liên quan đến dịch COVID-19 bằng cách sử dụng những nguồn thông tin chính xác và tin cậy liên quan đến sức khỏe, như Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (The Centers for Disease Control and Prevention, CDC) và Cục Chăm Sóc Sức Khỏe Ban Đầu (Bureau of Primary Health Care, BPHC).
- Hạn chế xem phim, đọc truyện, nghe các câu chuyện tin tức hay sử dụng mạng xã hội. Việc liên tục theo dõi tin tức về dịch bệnh có thể gây lo lắng.
- Hãy chăm sóc cơ thể quý vị. Hít thở sâu, giãn cơ và thiền định. Cố gắng ăn các bữa ăn cân bằng, tốt cho sức khỏe, tập thể dục thường xuyên và ngủ nhiều.
- Tập trung vào những khía cạnh tích cực của cuộc sống và những điều quý vị có thể kiểm soát.
- Dành thời gian để nghỉ ngơi, thư giãn. Cố gắng thực hiện các hoạt động mà quý vị yêu thích.
- Kết nối với người khác. Trò chuyện với những người quý vị tin tưởng về mối lo ngại cũng như cảm xúc của quý vị.

### Giảm căng thẳng cho chính mình và người khác

Việc chia sẻ các thông tin chính xác về COVID-19 và hiểu được nguy cơ có thực đối với bản thân và những người quý vị quan tâm có thể khiến tình trạng dịch bệnh bớt gây căng thẳng. Khi chia sẻ thông tin chính xác về COVID-19, quý vị có thể giúp mọi người bớt đi cảm giác căng thẳng và cho phép quý vị kết nối với họ.

Nếu quý vị hoặc người quý vị quan tâm cảm thấy bị những cảm xúc như buồn bã, trầm cảm hay căng thẳng lấn át, hoặc có cảm giác giống như muốn gây thương tổn cho chính mình hoặc người khác, hãy gọi:

- 911
- Gọi hoặc nhắn tin cho Samaritans Inc. 24/7 theo số (877) 870-HOPE
- Gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu tình trạng căng thẳng diễn ra trong các hoạt động hàng ngày của quý vị suốt nhiều ngày liên tiếp.

Để biết thêm thông tin về cách đương đầu với sự căng thẳng, truy cập

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