

سلامت روان و انزوا (کناره گیری)

شیوع‌هایی مانند کووید-۱۹ و سایر رویدادهای بهداشت عمومی می‌توانند باعث ناراحتی عاطفی و اضطراب شوند. ارتباط اجتماعی مهمتر از همیشه است.

سالانه، بیماری روانی 14 فیصد از بزرگسالان آسیایی آمریکایی و 17 فیصد از بزرگسالان بومی هاوایی/جزیره اقیانوس آرام را مبتلا می‌کند.

مشکل نیست اگر خوب نباشید

همه گیر (ویروس کرونا) به طور قابل توجهی بر زندگی ما تأثیر گذاشته است. بسیاری از ما با چالش‌های استرس‌زا و گاهی طاقت فرسا دست و پنجه نرم می‌کنیم.

دلایل رایج استرس مرتبط با بیماری همه گیر (ویروس کرونا):

- امور مالی
- مراقبت از خانواده
- ارتباط محدود با خانواده و دوستان
- بیمار شدن
- ترس از سرایت ویروس به دیگران
- عدم اطمینان در مورد حال و آینده



افزایش استرس می‌تواند منجر به موارد زیر شود:

- احساس خشم، ترس، نگرانی، غم، بی‌حسی یا ناامیدی
- مشکل در حافظه، تمرکز، یا تفکر واضح
- تفاوت در اشتها، انرژی، علایق یا تمایلات
- تغییر در خواب یا افزایش کابوس
- افزایش تغییرات فیزیکی مانند سردرد، درد، بی‌ثباتی پوستی یا مشکلات معده
- بدتر شدن بیماری‌های روانی و مزمن موجود
- افزایش مصرف الکل، تنباکو یا مواد دیگر



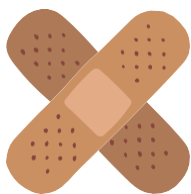
راه‌های سالم‌تر برای مقابله با استرس:

- اگر نمیتوانید دوستان و خانواده خویش را شخصاً ببینید، با آن‌ها را چت تلفنی، متنی یا ویدیویی داشته باشید
- از اخبار و رسانه‌های اجتماعی فاصله بگیرید
- منابع مانند گروه‌های پشتیبانی آنلاین برای کمک در دسترس هستند
- به طور منظم ورزش کنید
- سعی کنید از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید
- حرکات کششی، تنفس عمیق و مدیتیشن را امتحان کنید
- مصرف الکل، تنباکو و سایر مواد را محدود کنید



دور هم جمع شدن به طور محفوظ:

دور هم جمع شدن با دیگران به ما کمک می‌کند حس اجتماعی که همه ما دلتنگ آن هستیم.



- قبل از تکمیل شدن معیاد واکسین‌ها تان
- شما یا دیگران تا قبل از تکمیل شدن معیاد خویش از ماسک استفاده کنید از ماسک استفاده کنید
- قبل از پیوستن به دیگرانی که در خانواده شما نیستند، آزمایش شوید
- در فضای باز جمع شوید و از فضاهای با تهویه ضعیف اجتناب کنید

اگر احساس می‌کنید از پشتیبانی اضافی بهره‌مند می‌شوید، منابع اضافی عبارتند از:

اتحادیه ملی بیماری‌های روانی: با شماره 800-950-NAMI تماس بگیرید یا در حالت بحران NAMI را به شماره 741741 ارسال کنید.

برای ترانس لایف لاین با شماره 877-565-8860 تماس بگیرید

خط حیات ملی پیشگیری از خودکشی: با شماره 1-800-273-8255 تماس بگیرید.

با پزشک خود، یا نزدیکترین مرکز بهداشتی اجتماعی، مرکز بهداشت روستایی، یا مرکز بهداشت بومی هاوایی تماس بگیرید

یک گروه پشتیبانی آنلاین پیدا کنید: mhanational.org/find-support-groups