

Salun-at ti Panunot ken Pannakaisina

Dagiti panagtaud dagiti saksakit a kas iti COVID-19 ken dadduma pay a paspasamak ti publiko a salun-at ket mabalin a makaigapu iti emosional a pannakasikor ken panagdandanag. Ad-adda a napateg manen itan ti pannakikadua iti kagimongan.

Iti tinawen, apektaran ti sakit ti panunot ti 14% kadagiti nataengan nga Asian American ken 17% kadagiti nataengan a Native Hawaiian/Pacific Islander.

Nasayaat ti saan a di nasayaat

Dakkel ti epekto ti pandemia kadagiti bibiagtayo. Adu kadayato ti makapadpadas iti makapasikor ken no dadduma ket adu la unay a karit.

Dagiti gagangay a gapu ti mainaig iti pandemia a pannakasikor wenno pannakabambannog:

- Dagiti pinansia
- Panangtaming iti familia
- Limitado a kontak iti familia ken kadagiti papagayam Panagsakit
- Panagbuteng a maiwaras ti virus iti sabali a tattao Pannakaawan namnama maipanggep iti agdama ken masakbayan



Agresulta ti umad-adu a pannakasikor iti:

- Dagiti rikna ti panagpungtot, buteng, danag, liday, kinaawan rikna, wenno pannakaupay Marigatan a manglagip, konsentrasion, wenno agpanunot a nasimbeng Panagduduma ti ganas a mangan, kinaaktibo, paginteresan, wenno dagiti kaykayatan Panagbaliw ti turog wenno kankanayon a pannakabatibat
- Umad-adu a panagbaliw a pisikal kas iti sakit ti ulo, ut-ot, panagkabiteg ti kudil, wenno problema ti tian
- Ikakaro dagiti siguden a saksakit ti panunot ken dagiti di maim-imbagan a sakit Umad-adu a panaginunum iti arak, panagtabako, wenno panagusar iti dadduma a droga



Dagiti nasalsalun-at a wagas tapno mataming ti pannakasikor:

- Makikonektar kadagiti papagayam ken familia babaen
- ti telepono, text, wenno video chat no dimo ida makita a personal
- Saanka pay laeng nga agbasa wenno agbuya iti damdamag wenno agusar iti social media
- Adda dagiti makatulong a rekursos a kas kadagiti online a grupo ti suporta
- Regular nga agwatwat
- Padasem ti mangan iti umno a balanse a diet
- Padasem ti stretching, nauneg a panaganges, ken meditasion
- Limitaram ti panaginunum iti arak, panagtabako, wenno panagusar
- iti dadduma a droga



Natalged a Panaguummong:

Itden ti panaguummong kadagiti sabali a tattao ti pateg ti komunidad a kailiwtayo amin.

- Agtalinaed a napabaro dagiti bakunam
- Agsuot iti mask no sika wenno ti sabali a tattao
- ket saan a napabaro dagiti bakunam wenno bakunada
- Agpaeksamen para iti virus sakbay a makikaduaka iti sabali a tattao a dimo a kadua iti balay
- Aguummong iti ruar ti balay ken liklikan dagiti di unay a maang-anginan nga espasio



No iti panagriknam ket masapulmo iti nayon a suporta, mairaman kadagiti nayon a rekursos dagitoy:

National Alliance of Mental Illness:
Umawag iti 800-950-NAMI

Wenno no iti krisis, i-text ti "NAMI" iti 741741

National Suicide Prevention Lifeline:
Umawag iti 1-800-273-8255.

Trans Lifeline
Umawag iti 877-565-8860

Mapanka iti doktormo, wenno iti kaasitgan a community health center, rural health center, wenno Native Hawaiian Health Center

Agsapul iti online a grupo ti suporta: mhanational.org/find-support-groups

