

Informason sobri Stress y Stratéjias Duranti COVID-19

Surtu di duensa coronavirus (COVID-19) podê stressâ txeu pessoas. Medu y ansiedadi/nervus pamodi un duensa podê ser dimás y provokâ sentimentu forti na adultus y na kriansas. **Stratéjias pa lidâ ku stress ta fazê, abô, pessoas inportanti na bu vida, y tanbé bu komunidadadi, tudu fikâ mas forti.**

Stress duranti un surtu di duensa podê inkluí:

- Medu y priokupason pa bu saúdi y pa saúdi di pessoas ki bu ta amâ
- Mudansas na bus ábitus di durmi y di kumê
- Difikuldadi ku durmi y konsentrâ
- Piorâ problemas di duensa kroniku
- Aumentu na uzu di bibida alkuóliku y otus atividadis ki podê fazebu mal

Kada pessoa ta riaji di manera diferenti na situasons di stress. Alguns pessoas podê ten un riasson mas forti ki otus. Si bu kuidâ di bu kabessa, di bus amigus y di bu família, kel ta djudabu lidâ ku stress. Djudâ otus pessoas lidâ ku ses stress tanbé podê tornâ bu komunidadadi mas forti.

Maneras di lidâ ku stress

- Fazê pauza na odjâ, ler o obi notíssias y tanbé na redis sossial na internet. Obi papiâ na es pandemia tudu ora podê inkomodâ.
- Kuidâ di bu korpu.
 - Respirâ fundu txeu bez, stikâ korpu.
 - Tentâ kumê refeissons saudável.
 - Tentâ fazê izersissius y durmi dretu.
 - Ivitâ bibida alkuóliku y drogas.
- Tentâ fazê atividadis ki bu gostâ di fazê.
- Papiâ ku pessoas di konfiansa sobri kuzas ki sta priokupabu y modi ki bu sta sinti.

Bu mestê ajuda? Bu konxê algun algén ki mestê?

Si bô, o algén inportanti na bu vida, ka sta guentâ sentimentu di tristeza, depresson o ansiadadi, o bu sinti vontadi di fazê mal pa bu kabessa o pa otus pessoas:

- Txomâ pa 911
- Txomâ pa linha di ajuda *Disaster Distress Helpline* 1-800-985-5990, o mandâ mensaji test pa TalkWithUs pa 66746
- Txomâ pa Massachusetts Domestic Violence Resources (rekursus pa violênsia domestiku) pa nunbru 1-877-785-2020 o TTY (pa pessoas ku difikuldadi pa obi) pa 1-877-521-2601
- Txomâ pa servissus di violênsia domestiku, *Brigham Health Domestic Violence Advocates* (Passageways), pa nunbru 617-732-8753
- Txomâ pa Massachusetts Mental Health Emergency/Crisis Services (servissus di krizi/imerjênsia pa saúdi mental), pa nunbru 1-877-382-1609
- Txomâ o manda mensaji pa Suicide Prevention Hotline (linha pa prevenson di suisídiu) pa nunbru 1-877-870-HOPE (4673)

Ideias pa benstar di saúdi dadu pa Sentru di Kontrolu y Prevenson di duensas txomadu CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*).