

### Информация о стрессе и методах его преодоления в период эпидемии COVID-19

Вспышка эпидемии коронавируса (COVID-19) способна вызвать стресс у многих людей. Страх и беспокойство по поводу болезни могут достичь непреодолимого уровня и стать причиной сильных эмоций у взрослых людей, лиц пожилого возраста и детей.

**Преодоление стресса сделает сильнее и вас, и людей, о которых вы заботитесь, и ваше местное сообщество.**

В число проявлений стресса во время эпидемии могут входить следующие:

- Страх и беспокойство по поводу своего здоровья и здоровья своих близких
- Изменения в режиме сна или питания
- Проблемы со сном или концентрацией внимания
- Усугубление хронических проблем со здоровьем
- Повышенное потребление алкоголя и осуществление других потенциально опасных действий

Люди реагируют на стрессовые ситуации по-разному. У некоторых эта реакция проявляется острее, чем у других. Преодолеть стресс вам может помочь забота о себе, своих друзьях и членах семьи. К тому же от того, что вы помогаете другим людям справиться со стрессом, ваше местное сообщество становится сильнее.

#### *Способы преодоления стресса*

- Делать перерывы во время просмотра, чтения или прослушивания новостей, включая социальные сети. Когда человек непрерывно слышит что-то о пандемии, он может впасть в угнетённое состояние духа.
- Ухаживать за своим телом.
  - Делать глубокие вдохи, потягиваться.
  - Стараться потреблять здоровую пищу.
  - Стараться выполнять физические упражнения и побольше спать.
  - Избегать употребления алкоголя и наркотиков.
- Стараться заниматься тем, что вы любите.
- Разговаривать с людьми, которым вы доверяете, о том, что вас беспокоит и какие чувства вы испытываете.

#### **Вам нужна помощь? Вы знаете человека, которому она нужна?**

Если у вас или близкого вам человека наблюдаются такие подавляющие эмоции, как тоска, депрессия или тревожность, а также желание нанести вред себе или другим людям:

- Обратитесь в службу 911
- Позвоните по телефону Линии помощи в случае бедствий и экстренных ситуаций (Disaster Distress Helpline) 1-800-985-5990 или отправьте текстовое сообщение TalkWithUs на номер 66746
- Обратитесь в службу «Ресурсы штата Массачусетс по вопросам домашнего насилия» (Massachusetts Domestic Violence Resources) по телефону 1-877-785-2020 или ТТУ 1-877-521-2601
- Обратитесь в службу «Правозащитники Brigham Health по вопросам домашнего насилия» (Brigham Health Domestic Violence Advocates) (Passageways) по телефону 617-732-8753
- Обратитесь в службу «Услуги штата Массачусетс в экстренных/кризисных ситуациях в области психического здоровья» (Massachusetts Mental Health Emergency/Crisis Services) по телефону 1-877-382-1609
- Позвоните или отправьте текстовое сообщение в адрес Горячей линии по вопросам профилактики суицида (Suicide Prevention Hotline) по телефону 1-877-870-HOPE (на номер 4673)

Рекомендации по охране здоровья предоставлены Центрами контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).