



Maladi kowonaviris 2019 (KOVİD-19): Kesyon yo souvan poze sou sante mantal

Mizajou 23 jiyè 2020

Epidemi KOVID-19 kapab parèt ensipòtab pou moun yo epi pou kominote yo. Laperèz ak enkyetid sou yon maladi, espesyalman yon nouvo viris, kapab bay estrès.

Gen resous sou entènèt pou sipòte ou. Tanpri kontakte si ou bezwen èd.

Enfòmasyon sa yo sou kijan pou fè fas ak sante mantal ak estrès epi enkyetid pandan tan sa a:

- [Sante Mantal, Estrès ak Enkyetid pou moun yo \(p.2\)](#)
- [Sante Mantal, Estrès ak Enkyetid pou paran yo ak timoun yo \(p.5\)](#)
- [Sante Mantal, Estrès ak Enkyetid pou Adolesan yo ak jèn yo \(p.8\)](#)
- [Sante Mantal, Estrès ak Enkyetid pou Travayè Swen Sante yo \(p.11\)](#)
- [Sante Mantal, Estrès ak Enkyetid pou granmoun yo epi pou Moun ki kokobe yo \(p.14\)](#)

Sante Mantal, Estrès ak Enkyetid pou moun yo

Kisa mwen ta dwe fè si mwen gentan gen yon pwoblèm sante mantal?

Moun ki gentan gen pwoblèm sante mantal ta dwe kontinye ak plan tretman yo pandan yon ijans epi kontwòle pou nenpòt ki nouvo sentòm.

Gen plis enfòmasyon disponib sou paj entènèt abi sibstans ak administrasyon sèvis sante mantal(SAMHSA), <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

Kisa m dwe fè si m santim enkyè oswa estrese pa rapò ak KOVID-19?

Chak moun reyaji yon fason diferan lè yo nan yon sityasyon ki gen estrès. Enpak emosyonèl yon sityasyon ijans sou yon moun kapab depann de karakteristik li ak eksperyans li, sikonstans sosyal ak ekonomik yon moun ak kominote li epi ak disponiblite resous lokal yo. Moun yo ka vin pi nan difikilte si yo ap plede wè imaj oswa plede tande rapò kap sou epidemi KOVID-19 nan medya yo.

Reyaksyon pandan yon epidemi maladi enfektye kapab gen ladann:

- Laperèz ak enkyetid sou pwòp sityasyon sante ou ak pa moun ou renmen yo
- Chaje abitud domi ou oswa manje ou
- Pwoblèm pou domi oswa pou konsantre
- Pwoblèm sante kwonik yo vin pi grav
- Ogmantasyon konsomasyon alkòl, tabak oswa lòt dwòg

Santiman laperèz, enkyetid, tristès ak ensètitud yo nòmal pandan yon pandemi. Erezman, rete konsyan sou kesyon sante mantal ou kapab ede ou kenbe lespriw ak kòw pi fò.

Kisa m kapab fè pou sipòte tèt mwen?

Evite twòp ekspozisyon nan kouvèti medyatik KOVID-19 la. Pran poz nan gade, li, oswa tande nouvèl. Li kapab boulvèsan tande pale de kriz la ak plede wè imaj.

Eseye fè kèk lòt aktivite ou renmen pou retounen nan lavi nòmal ou. Lè ou li nouvèl, evite medya ki fè anpil bri yo, oswa ki rete sou bagay ki paka kontwòle. Olye de sa, ale kote ki bay enfòmasyon serye sou fason pou pwoteje tèt ou, tankou Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC).

Rekonèt bagay ou kapab kontwòle. Pran swen kòw. Fè yon gwo respirasyon, detire oswa medite. Eseye manje byen, manje ki byen balanse, fè egzèsis regilyèman, domi anpil epi evite alkòl ak dwòg.

Pran tan pou detann ou epi sonje ke santiman ki fò yo gen pou disparèt. Pataje enkyetid ou yo ak santiman ou yo ak yon zanmi oswa yon manm nan fanmi w. Kenbe bon relasyon yo. Kenbe yon santiman espwa ak panse pozitif.

Kenbe teknik apwopriye pou kontwòle enfeksyon yo tankou lave men ak distans sosyal.

Verifye kijan reyèlman ou ap wè sitiyasyon an. Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC) toujou ap fè konnen ke pifò moun, menm si yo vin malad, yo pap vin twò grav. Evite medya dramatik yo epi kenbe sous enfòmasyon ki kredib yo, tankou CDC la. Medya sosyal yo pa yon gwo sous enfòmasyon.

Kenbe pyew sou tè. Egzèsis, medite. Pale ak zanmi w yo nan telefòn. Eseye domi jan w dwe domi epi gen yon bon alimantasyon. Li pa ra pou moun yo detounen nan manje ak nan dòmi yo pandan yon kriz, e li trè enpòtan pou eseye kenbe bon abitud yo epi evite estrateji tankou konsomasyon dwòg oswa alkòl pou jere estrès.

Rete konekte. Rete nan kay epi rete lwen lòt moun pa ta dwe vle di ou izole nèt. Jwenn moun ou fè konfyans se youn nan pi bon fason pou diminye enkyetid, depresyon, solitud, ak annwi pandan distans sosyal, karantèn, ak izolasyon. Ou ka itilize telefòn la, imèl, mesaj tèks, ak medya sosyal pou konekte ak zanmi, fanmi, ak lòt moun. Pale "fas a fas" ak zanmi ak moun ou renmen pandan w ap itilize Skype oswa FaceTime.

Ki kèk bagay ou pa kapab kontwòle?

Tout sa ou ka fè se pote atansyon ak bagay ke ou ka kontwòle. Enkyetid yo pral rann sitiyasyon an pi grav.

Enfeksyon an gen anpil chans gaye nan popilasyon an nan fason enprevizib. Pa gen anyen ou ka fè pou sa. Si w swiv prekosyon yo, ou gen mwens chans pou vin malad, men pa gen okenn garanti.

Gen kèk benefis nan planifikasyon. Men, le w fin gen yon plan, al fe lot bagay epi konsantre ou sou viv lavi ou olye ke ou enkyetew sou viris la. Pa eseye kontwòle reyaksyon lòt moun. Tande epi ede moun yo konprann bagay ki gen pou wè ak viris la, men fow konprann ke li pa itil pou fè piblisite oswa pou refize egzistans yon menas.

Rele founisè swen sante ou si reyaksyon estrès yo entèfere ak aktivite chak jou ou pou plizyè jou youn dèyè lot.

Ki kote mwen ka jwenn plis resous?

Liy asistans telefonik pou kriz ke Maryland genyen:

Rele 211 epi peze 1, tèks 898-211, oswa vizite pressone.211md.org pou enfòmasyon oswa pou [chat nan yon fason konfidansyèl](#) sou sèvis lokal yo ak pwogram yo.

MD Sante mantal

Voye "MDMindHealth" bay 898-211 pou enskri pou resevwa ankourajman, rapèl, ak resous pou rete konekte.

Black Mental Health Alliance
<https://blackmentalhealth.com>

Rele 410-338-2642 oswa voye imèl bay info@blackmentalhealth.com

CDC: Sante Mantal ak adaptasyon ak KOVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Ap pran swen sante emosyonèl ou:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Siy avètisman ak faktè risk pou detrès emosyonèl:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Sant pou Etid pou estrès twomatik: Kowonaviris ak repons sou Epidemi maladi enfektye yo:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Fondasyon Ameriken pou Prevansyon Swisid: Pran Swen Sante Mantal ou fas a ensètitud yo

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Estrateji pou ede timoun fè fas ak yon dezaz:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn ak Izolman

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pou fè fas ak strès pandan epidemi maladi kontajye yo: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pran Swen Sante Konpòtman ou: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn, ak Izolman Pandan yon epidemi Maladi Enfektye.

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pale ak Timoun yo: Konsèy pou moun kap bay swen yo, paran yo, ak pwofesè yo pandan epidemi maladi enfektye yo

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Liy asistans SAMHSA a bay konsèy ak sipò lè gen kriz 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane pou moun ki gen detrès emosyonèl ki gen rapò ak dezaz natirèl oswa ki dezaz moun lakòz. Sèvis sipò lè gen kriz, plizyè lang, epi konfidansyèl sa disponib pou tout moun ki ap viv nan Etazini ak teritwa li yo: 1-800-985-5990

Apèl Operasyon MDH la

Veteran Maryland yo kapab enskri tou nan lis Operasyon Apèl (1-877-770-4801) - yon pwogram

ki ofri fè apèl souvan epi yon chans pou pale ak yon moun ki ka ofri sipò.

Sante mantal, Estrès ak Enkyetid pou paran jèn timoun yo

Kijan mwen kapab ede pitit mwen yo?

Timoun yo reyaji, depan de sa yo wè nan granmoun ki bò kote yo. Lè paran yo ak moun kap bay swen yo jere KOVID-19 avèk kalm ak konfyans, yo kapab bay pi bon sipò pou pitit yo. Paran yo ka plis ankourajan pou moun ki bò kote yo, espesyalman timoun yo, si yo byen prepare.

Tout timoun pa reponn a estrès menm jan. Konpòtman komen ki gen rapò ak estrès pou siveye lakay timoun yo gen ladan yo:

- Twòp kriye ak iritasyon
- Jwenn konpòtman yo te abandone yo, tankou aksidan nan twalèt oswa piji sou kabann
- Twòp enkyetid oswa tristès
- Move abitud alimantè ak somèy
- Iritabilite ak konpòtman "Move kondwit"
- Move pèfòmans lekòl oswa evite devwa
- Difikilte pou prete atansyon ak konsantrasyon
- Evite aktivite yo te konn fè pou jwi nan tan lontan yo
- Tèt fè mal ak doulè nan kò san rezon
- Konsomasyon alkòl, tabak, oswa lòt dwòg

Gen anpil bagay ou ka fè pou sipòte pitit ou:

Pran tan pou pale ak pitit ou sou epidemi KOVID-19. Reponn kesyon yo epi pataje enfòmasyon sou KOVID-19 nan yon fason ke pitit ou a ka konprann: [Sispann gaye rimè](#). Limite ekspozisyon pitit ou a nouvèl medya yo ap bay sou KOVID-19 la. Timoun yo ka mal entèprete sa yo tandè epi yo ka vin pè yon bagay ke yo pa konprann.

Rasire pitit ou yo ke yo an sekirite. Fè yo konnen sa pa grav si yo santi yo kontraye. Pataje avèk yo ki jan ou fè fas ak estrès ou a, pou yo ka aprann ki jan yo fè fas ak li tou.

Ede timoun yo jwenn fason pozitif pou eksprime santiman twoublan tankou laperèz ak tristès. Chak timoun gen pwòp fason li pou eksprime emosyon li yo. Pafwa angaje w nan yon aktivite kreyatif, tankou jwe ak fè desen, ka fasilite pwosesis sa a. Timoun yo santi yo soulaje si yo kapab eksprime ak kominike santiman twoublan yo nan yon anviwònman ki san danje epi ki favorab.

Ede pitit ou a gen sans estrikti. Lè li an sekirite pou retounen nan lekòl la oswa gadri a, ede yo retounen nan aktivite yo. Vin yon modèl yo ka swiv; pran poz, dòmi byen, fè egzèsis, epi manje byen. Pran kontak avèk zanmi ou yo ak manm fanmi ou yo epi mete

espwa ou sou sistèm sipò sosyal ou.

Akademi Ameriken pou Sikyatri Timoun ak Adolesan gen plis resous ak enfòmasyon sou timoun ak enkyetid:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/FAQ.aspx#anxietyfaq2

Akademi Ameriken pou Sikyatri Timoun ak Adolesan gen plis enfòmasyon sou kijan pou pale ak timoun yo sou kowonaviris (KOVID-19):

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf

Ki kote mwen ka jwenn plis resous?

Liy asistans telefonik pou kriz ke Maryland genyen:

Rele 211 epi peze 1, tèks 898-211, oswa vizite [pressone.211md.org](https://www.pressone.211md.org) pou enfòmasyon oswa pou [chat nan yon fason konfidansyèl](#) sou sèvis lokal yo ak pwogram yo.

Fanmi Maryland ofri 24 trè sou 24, 7 jou sou 7 yon Liy èd pou

paran yo: 1-800-243-7337 OMS sou sante paran nan moman

KOVID-19 la:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-palwe>

CDC: Sante Mantal ak adaptasyon ak KOVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Ap pran swen sante emosyonèl ou:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Siy avètisman ak faktè risk pou detrès emosyonèl:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Asosyasyon Nasyonal pou Sikològ Lekòl yo: Ede Timoun yo fè fas ak chanjman rezilta KOVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Resous sou spèk sèks yo pou tan difisil yo

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Rele 410-338-2642 oswa voye imèl bay info@blackmentalhealth.com

Fondasyon Ameriken pou Prevansyon Swisid: Pran Swen Sante Mantal ou fas a ensètitud yo

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

Sant pou Etid pou estrès twomatik: Kowonaviris ak repons sou Epidemi maladi enfektye yo:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC: Estrateji pou ede timoun fè fas ak yon dezaz:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn ak Izolman

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pou fè fas ak strès pandan epidemi maladi kontajye yo: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pran Swen Sante Konpòtman ou: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn, ak Izolman Pandan yon epidemi Maladi Enfektye.

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pale ak Timoun yo: Konsèy pou moun kap bay swen yo, paran yo, ak pwofesè yo pandan epidemi maladi enfektye yo

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Liy asistans SAMHSA a bay konsèy ak sipò lè gen kriz 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane pou moun ki gen detès emosyonèl ki gen rapò ak dezaz natirèl oswa ki dezaz moun lakòz. Sèvis sipò lè gen kriz, plizyè lang, epi konfidansyèl sa disponib pou tout moun ki ap viv nan Etazini ak teritwa li yo: 1-800-985-5990

Sante Mantal, Estrès ak enkyetid pou adolesan yo ak jèn adilt yo

Kisa mwen ta dwe fè si mwen gentan gen yon pwoblèm sante mantal?

Moun ki gentan gen pwoblèm sante mantal ta dwe kontinye ak plan tretman yo pandan yon ijans epi kontwole pou nenpòt ki nouvo sentòm.

Gen plis enfòmasyon disponib sou paj entènèt abi sibstans ak administrasyon sèvis sante mantal(SAMHSA), <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

Tout moun ap enkyete yo sou pandemi coronavirus, men tout moun mwen konnen yo an sante. Èske mwen ta dwe enkyete?

Chak moun reyaji yon fason diferan lè yo nan yon sitiyasyon ki gen estrès. Adolesan ak jèn adilt yo souvan gen santiman ke anyen mal paka pase. Pandan ke sa a nòmal, epi kapab ede diminye enkyetid ou yo, asire w ke ou pran mezi pou rete an sante.

Rekonèt ke lòt moun ka kache enkyetid yo nan plizyè fason. Gen kèk moun ki vin trè iritab, fache e menm kòmanse batay ak lòt moun. Dòmi ak manje ka vin twouble. Sitou si lòt bagay ki enkyetan yo te rive, kèk jèn kapab fè kochma oswa gen atak panik. Gen lòt ki kapab ogmante itilizasyon alkòl, tabak ak dwòg pou chape nan sa ki ap pase a.

Kisa mwen ka fè pou ede fè fas ak sitiyasyon an?

Limite tan ekran ou. Limite tan ou nan gade, li oswa tande nouvèl yo. Evite defile nan Instagram ou oswa mesaj SNAP zanmiw yo sou maladi ak KOVID-19.

Kenbe pyew sou tè. Egzèsis, medite. Trase, ekri nan yon jounal oswa itilize mizik pou eksprime panse ou ak santiman ou. Fè bagay ki fè ou santi ou byen epi ki bon pou ou.

Planifye bagay ou ka fè yo: lave men ou, pote ti sèvyèt mouye oswa lòt bagay lè ou soti an piblik. Rekonèt bagay ou ka kontwole yo, tankou gen bon ijyèn.

Kontakte zanmi ou yo ak fanmi ou. Si ou kapab, pale sou ki jan ou santi ou. Pale sou nenpòt bagay ki pozitif — ri, blag. Asire ou ke ou dòmi byen epi Kenbe woutin ou te genyen avan KOVID-19 la jan ou kapab. Fè yon moun konnen si ou pa kapab fè aktivite nòmal ou yo paske ou gen enkyetid.

Rete konekte. Rete nan kay epi rete lwen lòt moun pa ta dwe vle di ou izole nèt. Jwenn moun ou fè konfyans se youn nan pi bon fason pou diminye enkyetid, depresyon, solitud, ak annwi pandan distans sosyal, karantèn, ak izolasyon. Ou ka itilize telefòn, imèl, tèks mesaj, epi medya sosyal pou konekte ak zanmi, fanmi, ak lòt moun. Pale "fas a fas" ak zanmi ak moun ou renmen pandan w ap itilize Skype oswa FaceTime.

Lekòl mwen fèmen. Kounye a ki sa?

Kenbe woutin abityèl ou yo. Menm si lekòl la pa obligatwa, kenbe estrikti nan jounen w ap ede ou santi ou gen kontwòl. Woutin rasiran. Fè orè apèl ak videyo pou kenbe ou konekte ak zanmi ou yo. Mande fanmi ou oswa lòt moun sipò.

Ki kote mwen ka jwenn plis resous?

Gen resous sou entènèt pou sipòte ou nan moman difisil sa. Tanpri itilize yo, epi mande èd si ou bezwen.

Liy asistans telefonik pou kriz ke Maryland genyen:

Rele 211 epi peze 1, tèks 898-211, oswa vizite pressone.211md.org pou enfòmasyon oswa pou [chat nan yon fason konfidansyèl](#) sou sèvis lokal yo ak pwogram yo.

MD Sante mantal

Voye "MDMindHealth" bay 898-211 pou enskri pou resevwa ankourajman, rapèl, ak resous pou rete konekte.

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Rele 410-338-2642 oswa voye imèl bay info@blackmentalhealth.com

CDC: Sante Mantal ak adaptasyon ak KOVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Ap pran swen sante emosyonèl ou:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Siy avètisman ak faktè risk pou detrès emosyonèl:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Sant pou Etid pou estrès twomatik: Kowonaviris ak repons sou Epidemi maladi enfektyez yo:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Resous sou spèk sèks yo pou tan difisil yo:

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Fondasyon Ameriken pou Prevansyon Swisid: Pran Swen Sante Mantal ou fas a ensètitud:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Estrateji pou ede timoun fè fas ak yon dezast:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn ak Izolman

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pou fè fas ak strès pandan epidemi maladi kontajye yo: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pran Swen Sante Konpòtman ou: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn, ak Izolman Pandan yon epidemi Maladi Enfektye. <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pale ak Timoun yo: Konsèy pou moun kap bay swen yo, paran yo, ak pwofesè yo pandan epidemi maladi enfektye yo <https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Liy asistans SAMHSA a bay konsèy ak sipò lè gen kriz 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane pou moun ki gen detès emosyonèl ki gen rapò ak dezas natirèl oswa ki dezas moun lakòz. Sèvis sipò lè gen kriz, plizyè lang, epi konfidansyèl sa disponib pou tout moun ki ap viv nan Etazini ak teritwa li yo: 1-800-985-5990

Sante Mantal, Estrès ak enkyetid pou Travayè Swen Sante yo

Kisa mwen dwe konnen?

Kòm yon pwofesyonèl sante, ou ka santi w akable. Kòm yon moun k ap travay ak moun ki potansyèlman malad, ou ka gen enkyetid sou risk pou enfekte tèt ou. Ou ka gen enkyetid sou pwòp sekirite finansyèl ou ak fanmi ou nan ka yon karantèn oswa enfeksyon.

Li enpòtan pou pran swen tèt ou epi kenbe fason ou wè sitiyasyon an ekilibre. Gen kèk bagay ou ka kontwòle, epi gen lòt bagay ke ou pa kapab fè anyen pou yo. Defi a se separe bagay yo pou ou ka pran mezi rezonab pou pwoteje tèt ou, men tou pou retire prewokipasyon ak enkyetid ki sou wout ou yo. Li pral enpòtan pou ede kliyan ou yo fè chwa yo menm.

Li enpòtan pou rekonèt ke travayè swen sante yo kapab soufri chòk segondè kòm yon rezilta nan enplikasyon emosyonèl yo nan sitiyasyon difisil yo. Verifye ou menm, si ou gen nenpòt sentòm enkyetid oswa depresyon. Sa yo ka enkli dòmi, fatig, iritasyon, depresyon, kòlè, maladi, kilpabilite ak retrè. Gen resous ki disponib sou entènèt pou ede ou fè fas a sitiyasyon an. Tanpri itilize yo si ou bezwen yo.

Reflech sou ki sa ou bezwen pou ede tèt ou ak lòt moun ou ap ede jere estrès ki gen nan sitiyasyon sa a - ki bagay ou ka kontwòle?

Asire ou ke ou konprann kijan patwon ou ap abòde epidemi an. Sonje byen ke reyaksyon ou fas a sitiyasyon an kapab pa menm jan ak pa kòlèg oswa kliyan ou yo. Tout moun reyaji yon fason diferan fas a estrès, menm sa epidemi sa a pwovoke yo. Respekte santiman lòt moun.

Kenbe teknik apwopriye pou kontwòle enfeksyon yo tankou lave men ak distans

sosyal. Verifye kijan reyèlman ou ap wè sitiyasyon an. Sant pou Kontwòl ak

Prevansyon

Maladi (CDC) toujou ap fè remake ke majorite de moun, menm si yo vin malad, yo pa pral vin pi grav. Evite medya dramatik yo epi kenbe sous enfòmasyon ki kredib yo, tankou CDC la. Medya sosyal yo pa yon gwo sous enfòmasyon.

Kenbe pyew sou tè. Egzèsis, medite. Pale ak zanmi w yo nan telefòn. Eseye domi jan w dwe domi epi gen yon bon alimantasyon. Li pa ra pou moun yo detounen nan manje ak nan dòmi yo pandan yon kriz, e li trè enpòtan pou eseye kenbe bon abitud yo epi evite estrateji tankou konsomasyon dwòg oswa alkòl pou jere estrès.

Ki kèk bagay ou pa kapab kontwole? Enkyetid yo pral rann sitiyasyon an pi grav. Tout sa ou ka fè se pote atansyon ak bagay ke ou ka kontwole.

Enfeksyon an gen anpil chans gaye nan popilasyon an nan fason enprevizib. Pa gen anyen ou ka fè pou sa. Si w swiv prekosyon yo, ou gen mwens chans pou vin malad, men pa gen okenn garanti.

Gen kèk benefis nan planifikasyon. Men, le w fin gen yon plan, al fe lot bagay epi konsantre ou sou viv lavi ou olye ke ou enkyetew sou viris la. Pa eseye kontwole reyaksyon lòt moun. Tande epi ede moun yo konprann bagay ki gen pou wè ak viris la, men fow konprann ke li pa itil pou fè piblisite oswa pou refize egzistans yon menas.

Vizite paj Sant pou Etid estrès twomatik sou jesyon byennèt Pèsonèl Sante pandan epidemi Coronavirus ak lòt maladi enfektye: <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Ki kote mwen ka jwenn plis resous?

Liy asistans telefonik pou kriz ke Maryland genyen:
Rele 211 epi peze 1, tèks 898-211, oswa vizite [pressone.211md.org](https://www.pressone.211md.org) pou enfòmasyon oswa pou [chat nan yon fason konfidansyèl](#) sou sèvis lokal yo ak pwogram yo.

MD Sante mantal

Voye "MDMindHealth" bay 898-211 pou enskri pou resevwa ankourajman, rapèl, ak resous pou rete konekte.

CDC: Sante Mantal ak adaptasyon ak KOVID-19:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Ap pran swen sante emosyonèl ou:
<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

Asosyasyon Sikyatrik Ameriken: Enpak KOVID-19 sou Sante Mantal: Resous pou Sikyat yo:
<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists>

SAMHSA: Siy avètisman ak faktè risk pou detrès emosyonèl:
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Sant pou Etid pou estrès twomatik: Kowonaviris ak repons sou Epidemi maladi enfektye yo:
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Fondasyon Ameriken pou Prevansyon Swisid: Pran Swen Sante Mantal ou fas a Ensètitud:
<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Rele 410-338-2642 oswa voye imèl bay info@blackmentalhealth.com

CDC: Estrateji pou ede timoun fè fas ak yon dezaz:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn ak Izolman

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pou fè fas ak strès pandan epidemi maladi kontajye yo: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pran Swen Sante Konpòtman ou: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn, ak Izolman Pandan yon epidemi Maladi Enfektye.

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pale ak Timoun yo: Konsèy pou moun kap bay swen yo, paran yo, ak pwofesè yo pandan epidemi maladi enfektye yo

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Liy asistans SAMHSA a bay konsèy ak sipò lè gen kriz 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane pou moun ki gen detès emosyonèl ki gen rapò ak dezaz natirèl oswa ki dezaz moun lakòz. Sèvis sipò lè gen kriz, plizyè lang, epi konfidansyèl sa disponib pou tout moun ki ap viv nan Etazini ak teritwa li yo: 1-800-985-5990

Apèl Operasyon MDH la

Veteran Maryland yo kapab enskri nan Apèl Operasyon (1-877-770-4801) — yon pwogram ki ofri apèl regilye ak yon chans pou pale ak yon moun ki ka ofri sipò.

Sante Mantal, Estrès ak enkyetid pou granmoun aje yo ak granmoun ki kokobe yo

Ki siy avètisman ak faktè risk ki fè ke granmoun aje yo ak granmoun ki kokobe yo kapab gen estrès emosyonèl oswa enkyetid?

Granmoun aje ak granmoun kokobe ki afekte pa yon epidemi maladi enfektye ap fè fas ak yon defi ki difisil. Anpil granmoun aje gentan ap lite pou kenbe koneksyon sosyal ak aktivite siyifikatif paske yo ka pa gen anpil zanmi ak manm fanmi ki pre yo, yo pa ka kondi, timoun yo gran epi yo gen anpil chans pou yo nan retrèt. Lè yo mande pou limite kontak ak piblik la pou kapab diminye ekspozisyon a KOVID-19, yo kapab santi yon ogmantasyon solitud ak izolasyon.

Anplis de sa, anpil granmoun aje ak granmoun ki kokobe depann de èd nan men fanmi, zanmi oswa moun kap bay swen yo. Laperèz pou pa gen aksè a swen si moun k ap pran swen yo an vin malad kapab lakòz estrès ak enkyetid.

Siy avètisman estrès ka gen ladan yo:

- Difikilte pou konsantre sou aktivite w abitye fè chak jou yo
- Pèdi enterè pou aktivite ou abitye fè chak jou yo
- Kriye, irite oswa eklatman kòlè
- Difikilte pou manje
- Pwoblèm somèy, tankou difikilte pou dòmi, rete dòmi oswa dòmi twòp
- Ogmantasyon sentòm detrès fizik tankou tèt fè mal, doule nan vant oswa ajitasyon
- Ogmantasyon fatig
- Santi w koupab, dekouraje oswa san espwa

Granmoun aje ak granmoun ki kokobe gen plis risk pou yo gen gwo estrès emosyonèl oswa enkyetid enkli sa ki gen istwa:

- Ekspozisyon ak lòt tromatis, tankou aksidan grav, abi, atak, batay oswa travay sekou
- Maladi medikal kwonik oswa twoub sikolojik
- Povrete kwonik, sanzabri, oswa diskriminasyon
- Moun ki pèdi yon moun yo renmen oswa yon zanmi nan yon epidemi maladi enfektye
- Moun ki manke estabilite ekonomik ak / oswa konesans lang anglè a
- Granmoun aje yo ki ka gen pwoblèm pou bouje oswa pa endepandan
- Granmoun aje ki depann de lòt moun pou ede yo chak jou

Kisa granmoun aje yo ak granmoun ki kokobe yo ka fè pou diminye estrès emosyonèl ak enkyetid?

- Evite twòp ekspozisyon a nouvell yap bay sou KOVID-19
- Konsilte sèlman sous ki fiab, tankou Sant pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi, pou jwenn enfòmasyon sou KOVID-19
- Fè aktivite ki pote konfò oswa kè kontan
- Fè yon gro respirasyon, detire oswa medite
- Eseye manje byen, manje ki byen ekilibre, fè egzèsis, domi anpil epi evite alkòl ak dwòg
- Pran tan pou detann ou epi sonje ke santiman fò yo pral disparèt
- Pataje enkyetid ou yo ak kijan ou santi ou ak yon zanmi oswa yon manm nan fanmi an
- Rele founisè swen sante ou a si reyaksyon estrès nwi aktivite ou konn fè chak jou yo pandan plizyè jou youn deyè lòt
- Evite pran gwo desizyon sou lavi a

Ou dwe toujou ap veye zak malonèt ki gen rapò ak KOVID-19. Komisyon Federal Komès la te idantifye plizyè nan yo e ap ofri konsèy pou pwoteje tèt ou ak lòt moun: [Konsèy sou koronavirus pou Kliyan yo](#).

Liy asistans SAMHSA a bay konsèy ak sipò lè gen kriz 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane pou moun ki gen detès emosyonèl ki gen rapò ak dezaz natirèl oswa ki dezaz moun lakòz. Sèvis sipò lè gen kriz, plizyè lang, epi konfidansyèl sa disponib pou tout moun ki ap viv nan Etazini ak teritwa li yo: 1-800-985-5990

Ki kote mwen ka jwenn plis resous?

Liy asistans telefonik pou kriz ke Maryland genyen:

Rele 211 epi peze 1, tèks 898-211, oswa vizite pressone.211md.org pou enfòmasyon oswa pou [chat nan yon fason konfidansyèl](#) sou sèvis lokal yo ak pwogram yo.

MD Sante mantal

Voye "MDMindHealth" bay 898-211 pou enskri pou resevwa ankourajman, rapèl, ak resous pou rete konekte.

Black Mental Health Alliance

<https://blackmentalhealth.com>

Rele 410-338-2642 oswa voye imèl bay info@blackmentalhealth.com

CDC: Sante Mantal ak adaptasyon ak KOVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Ap pran swen sante emosyonèl ou:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Siy avètisman ak faktè risk pou detrès emosyonèl:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Sant pou Etid pou estrès twomatik: Kowonaviris ak repons sou Epidemi maladi enfektye yo:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Fondasyon Ameriken pou Prevansyon Swisid: Pran Swen Sante Mantal ou fas a ensètitid:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Estrateji pou ede timoun fè fas ak yon dezaz:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA's: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn ak Izolman

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pou fè fas ak strès pandan epidemi maladi kontajye yo: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pran Swen Sante Konpòtman ou: Konsèy pou Distans Sosyal, Karantèn, ak Izolman Pandan yon epidemi Maladi Enfektye.

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

FICH ENFÒMASYON SAMHSA a: Pale ak Timoun yo: Konsèy pou moun kap bay swen yo, paran yo, ak pwofesè yo pandan epidemi maladi enfektye yo

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Liy asistans SAMHSA a bay konsèy ak sipò lè gen kriz 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou nan yon ane pou moun ki gen detrès emosyonèl ki gen rapò ak dezaz natirèl oswa ki dezaz moun lakòz. Sèvis sipò lè gen kriz, plizyè lang, epi konfidansyèl sa disponib pou tout moun ki ap viv nan Etazini ak teritwa li yo: 1-800-985-5990

Apèl Operasyon MDH la

Veteran Maryland yo kapab enskri nan Apèl Operasyon (1-877-770-4801) — yon pwogram ki ofri apèl regilye ak yon chans pou pale ak yon moun ki ka ofri sipò.