

# КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ СТРЕСС ВО ВРЕМЯ ВСПЫШЕК ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Департамент психического здоровья поддерживает благосостояние семей, друзей и коллег из нашего округа. Когда вы слышите, читаете или смотрите новости о вспышке инфекционного заболевания, вы можете начать беспокоиться и проявлять признаки стресса — даже когда эта вспышка затрагивает людей далеко от того места, где вы живете, и для вас риск заболеть невысок или отсутствует. Эти признаки стресса нормальны, и они могут быть более вероятны у людей, чьи близкие находятся в частях света, затронутых вспышкой. Во время вспышки инфекционного заболевания заботьтесь о своем физическом и психическом здоровье и проявляйте доброту к тем, кого затронула эта ситуация.

## ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ РАССТРОЙСТВОМ

### 1. СПРАВЛЯЙТЕСЬ СО СВОИМ СТРЕССОМ

- Будьте в курсе событий. Получайте информацию только из достоверных источников.
- Полагайтесь только на сильные стороны вашего характера.
- Соблюдайте свой привычный режим и распорядок дня.
- Выделяйте время для отдыха и развлечений.

### 2. БУДЬТЕ В КУРСЕ И ИНФОРМИРУЙТЕ СВОЮ СЕМЬЮ

- Ознакомьтесь с местными медицинскими учреждениями и ресурсами, где вы сможете получить психологическую поддержку в вашем районе. Посещайте общественные собрания для получения/изучения информации.
- Не распространяйте слухи и неподтвержденные новости об инфекционных заболеваниях, чтобы не создавать ненужного страха и паники.
- Давайте детям правдивую, соответствующую их возрасту информацию и помните, что очень важно оставаться спокойным; дети часто чувствуют, что вы чувствуете.

### 3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОНТАКТЫ В СВОЕМ СООБЩЕСТВЕ

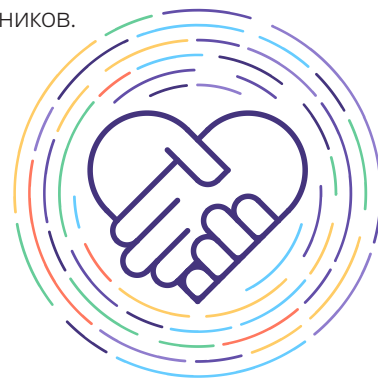
- Поддерживайте контакты с родственниками и друзьями.
- Вступайте в группы по месту жительства и/или религии.
- Принимайте помощь от семьи, друзей, товарищей по работе и священников.
- Помогайте соседям и друзьям с особыми нуждами, которым может понадобиться ваша помощь.

### 4. ОБРАЩАЙТЕСЬ К ЛЮДЯМ И ПОМОГАЙТЕ ИМ

- Если вы знаете кого-то, кого затронула вспышка, позвоните им и узнайте, как у них дела, и помните о том, что надо соблюдать их конфиденциальность.
- Подумайте о том, чтобы сделать доброе дело кому-нибудь из тех людей, которых попросили не общаться с другими людьми; например, доставить им еду или предложить принести им домашнее задание и оставить у них на пороге.
- Найдите поблизости благотворительную или другую организацию и станьте волонтером.
- Приобщайте и вдохновляйте друзей и родных к заботе о ближнем вместе с вами.

### 5. БУДЬТЕ ЧУТКИМИ

- Избегайте любых обвинений или предположений, что кто-то болен, потому что они выглядят определенным образом, или из-за того, откуда приехали они или их родственники.
- Инфекционные заболевания не связаны с расовой или этнической группой; всегда высказывайтесь в защиту добра, особенно, когда слышите ложные слухи или негативные стереотипы, которые порождают расизм и ксенофобию.



#### Будьте проактивными!

- Держитесь в курсе событий, пользуясь информацией из достоверных источников
- Поддерживайте связь с друзьями, родственниками и местными группами
- Помогайте нуждающимся, будьте волонтером и дарите свое время и ресурсы организациям, которым доверяете
- Сохраняйте позитивное отношение к жизни и настроение

#### Ресурсы

San Mateo County Health  
Behavioral Health & Recovery  
Services Access Call Center  
1(800) 686-0101  
TTY: 711

[smchealth.org](http://smchealth.org)

*Помните, если вам и вашим близким трудно справиться с ситуацией и нужна дополнительная помощь, вы всегда можете обратиться к профессионалам.*