

Pagpapanatili ng Kalusugan sa Kaisipan at Kabutihan sa Panahon ng pagsiklab ng COVID-19



Tayong lahat ay naapektuhan ng Sakit na Coronavirus 2019 (COVID-19) at ang pakiramdam ng takot at walang kasiguraduhan sa mga pangyayari na naidudulot. Sa mga indibidwal sa mga refugee na komunidad, ang troma sa nakaraang karanasan ay maaaring makadagdag sa pagkabalisa at pagkabagabag. Ang gabay na ito ay nagbibigay ng mga rekomendasyon para sa pansariling pangangalaga, sinyales ng pagkabalisa, at mapagkukunan upang makaangkop.

Mga rekomendasyon para sa pansariling pangangalaga:

- Alagaan ang iyong katawan. Panatilihin ang mga rutina kaugnay sa pagkain, ehersisiyo, at oras sa pagtulog.
 - Subukan na kumain ng masustansiyang pagkain.
Magplano ng pisikal na aktibidad na maaaring gawin sa bahay.
 - Matulog nang mabuti. Iwasan ang alkohol, tabako, at ibang mga droga at ito ay nakakaapekto sa pagtulog.
- Makilahok sa pagpapahinga na teknik upang mabawasan ang stress, tulad ng pagsunod sa gabay ng meditasyon na makikita online.
- Magsanay ng pasyensiya at pag-atim na modelo sa mga gawaing pangkalusugan para sa iyong mga kaibigan at pamilya.
- Makikonekta sa iba nang ligtas. Magplano ng mga aktibidad sa mga tao sa iyong tahanan o birtwal sa iba. Magcheckiin sa mga pamilya o kaibigan na nakatatanda o may sakit.
- Magpahinga at gumawa ng oras upang magrelaks. Gumawa ng mga aktibidad na madalas mong ikinasisiya.
- Kung bahagi ng iyong rutina, konsiderahin na dumalo sa isang relihiyosong serbisyo nang online.
- Manatiling impormado, ngunit iwasan ang masyadong pagkalantad sa balita. Alamin na ang tsismis ay maaaring magkalat sa panahon ng krisis. Laging itsek ang iyong mapagkukunan at ibalik ang ipinagkakatiwalaang pinagkukunan ng impormasyon. Ang County ng San Diego ay may impormasyon na makikita sa www.coronavirus-sd.com.

Kung ikaw ay nakararanas ng sinyales ng pagkabalisa, siguraduhin na isinasagawa ang mga pagsasany sa mga aktibidad sa pansariling pangangalaga na nakalista sa itaas.

Karaniwang mga sinyales ng pagkabalisa:

- Pagkaramdam ng pagkamanhid, walang paniniwala, pagkabagabag, o takot
- Pagbabago sa gana sa pagkain, enerhiya, at antas ng aktibidad
- Kahirapan sa pagpokus
- Kahirapan sa pagtulog at bangungot at nakakabahalang pag-iisip at imahe
- Pisikal na reaksyon, tulad ng sakit sa ulo, sakit sa katawan, problema sa tiyan, at bulastog sa kutis
- Paglala ng malubhang problema sa kalusugan
- Galit at maiksing pasensiya
- Pagdami ng psgkondumo ng inum ng alkohol, tabako, o ibang gamot

Humingi ng tulong kapag kinakailangan. Kung naapektuhan ng pagkabalisa ang iyong pang-araw-araw na pamumuhay ng ilang araw o linggo, kausapin ang tagapayo, doktor, o pinuno ng pananampalataya. Ang County ay may ilang mga programa na magagamit upang suportahan ang kalusugan sa kaisipan at kabutihan, kasama ang mga tiyak na programa sa mga refugee sa komunidad. Dagdag dito, *Ang Tugon sa Refugee* ay nagpaskil ng bidyu sa YouTube na may mga payo sa pamamahala sa pagkabalisa at pagkabagabag sa panahon ng COVID-19, na magagamit sa 21 na wika:

www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrIwCv0OQHKgJWFWMwFjz2f9AmpK

Upang makonekta sa programa o para sa agarang suporta sa krisis sa halos 150 na wika, tumawag sa **Linya ng Access at Krisis sa San Diego (888-724-7240)**, Tigana ng kahon sa aibaba para sa karagdagang impormasyon. Kung ikaw ay nakararanas ng pagkabalista o pagkabagabag kaugnay sa COVID-19, tumawag sa **Optum Emotional Support Help Line (866-342-6892)** para sa libreng-toll, 24/7 na suporta na may pagsasalin na serbisyong magagamit.

Linya ng Access at Krisis sa San Diego: Suporta sa 150+ na Wika

Ang **Linya ng Access at Krisis ng San Diego (888-724-7240)** ay naghahandog ng agarang suporta at pinagkukunan sa kalusugan sa pag-uugali mula sa naranasan sa tagapayo ng 24 oras kada araw, 7 araw sa isang linggo. Ang mga serbisyo ay kumpidensyal, at magagamit sa 150 na wika sa isang serbisyong pagsasalin.