

Duy trì Thể chất và Tinh thần qua Cơ Dịch COVID-19



Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19) đã ảnh hưởng đến mọi người làm chúng ta hoang mang, sợ hãi. Đối với các cư dân trong cộng đồng người tị nạn, các chấn thương tinh thần trong quá khứ có thể tăng thêm căng thẳng và lo âu. Bản hướng dẫn này giới thiệu các khuyến nghị giúp mọi người tự chăm sóc bản thân, nhận biết các dấu hiệu lo âu căng thẳng và cách đối phó.

Tự chăm sóc cho bản thân

- Hãy sẵn sàng cho bản thân mình. Duy trì các thói quen ăn uống, tập thể dục và giấc ngủ.
 - Hãy dùng các thức ăn lành mạnh.
 - Lên kế hoạch vận động tập thể dục ở nhà.
 - Ngủ đủ giấc. Tránh uống rượu, thuốc lá hay các loại thuốc khác vì chúng sẽ làm mất ngủ hay khó ngủ.
- Học thư giãn tinh thần để tránh căng thẳng, chẳng hạn như học thiền trên mạng.
- Tập tính kiên nhẫn và khoan dung để làm gương cho gia đình và bạn bè.
- Giao lưu thận trọng với mọi người. Bày trò chơi với người nhà hay với bạn bè, người thân qua mạng. Thăm hỏi người nhà hoặc bạn bè là người già hoặc bị bệnh.
- Nghỉ giải lao, dành thời gian cho thư giãn và làm các công việc mà mình ưa thích.
- Dự thánh lễ qua mạng thay cho các buổi lễ mà mình thường tham dự tại chùa hay nhà thờ.
- Cập nhật tin tức nhưng đừng lắng nghe quá nhiều. Hãy lưu ý lợi dụng lúc khủng hoảng tin đồn xấu hay lan truyền. Luôn kiểm tra các nguồn tin mình nghe được và theo dõi các nguồn tin đáng tin cậy. Quận San Diego lưu giữ thông tin trên trang mạng www.coronavirus-sd.com.

Khi cảm thấy hoang mang, lo âu, quý vị nên làm theo hướng dẫn ở trên.

Các triệu chứng lo âu phiền muộn thường gặp:

- Thờ ơ, hoài nghi, lo lắng hoặc sợ hãi
- Thay đổi khẩu vị, thiếu năng lượng hoạt động
- Khó tập trung
- Khó ngủ, gặp ác mộng hay có những suy nghĩ và ý tưởng bất an
- Có các triệu chứng như đau đầu, nhức mình, đau dạ dày hay dị ứng về da
- Các căn bệnh mãn tính bỗng trở nặng, tệ hơn
- Nóng giận hay cộc tính
- Lạm dụng rượu, thuốc lá hoặc các loại thuốc khác

Hãy tìm sự giúp đỡ khi cần. Khi phiền muộn lo âu kéo dài nhiều ngày, nhiều tuần ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của mình, quý vị nên gặp gỡ chuyên viên tư vấn, bác sĩ hoặc các vị lãnh đạo tôn giáo của mình. Quận hiện có nhiều chương trình hỗ trợ sức khỏe và tâm trí, có cả các chương trình dành riêng cho cộng đồng người tị nạn. Ngoài ra, nhóm *The Refugee Response (Ứng phó giúp Người tị nạn)* đã đăng một YouTube video hướng dẫn cách chế ngự căng thẳng lo âu do COVID-19 qua 21 ngôn ngữ:

www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrlwCv00QHKgJWFWMwFjz2f9Ampk

Để được giới thiệu tới một chương trình hay để được giúp đỡ ngay lập tức qua 150 ngôn ngữ, hãy gọi cho **The San Diego Access & Crisis line**, đường dây cung cấp thông tin và trợ giúp khi khủng hoảng qua số **888-724-7240**, xem ô bên dưới để biết thêm. Khi gặp lo âu căng thẳng vì COVID-19, hãy gọi cho **Optum Emotional Support Help Line**, chương trình hỗ trợ tinh thần số **866-342-6892**. Các cuộc gọi đều miễn phí, hoạt động 24/7 và có cả thông dịch viên khi cần.

The San Diego Access & Crisis Line: Đường dây điện thoại hỗ trợ người dân với hơn 150 ngôn ngữ

The San Diego Access & Crisis Line (888-724-7240) đường dây hoạt động nguyên tuần, 24 giờ mỗi ngày có chuyên viên tư vấn kinh nghiệm cung cấp thông tin và giải đáp cách ứng xử cho quý vị. Các dịch vụ được bảo mật, miễn phí và luôn có thông dịch viên phục vụ qua 150 ngôn ngữ.