

COVID-19: STRESS HABANG NASA BARKO



Pangalagaan ang kalusugan ng iyong pag-iisip

Maaaring nakaka-stress ang coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic para sa crew.

- Sobrang bigat sa pakiramdam ng takot at pagkabalisa tungkol sa sakit na ito at iba pang matitinding emosyon.
- Dahil sa mga pagkilos para sa pampublikong kalusugan, gaya ng social distancing sa pamamagitan ng paglayo nang hindi bababa sa 6 na talampakan at pagsusuot ng mask, maaaring makaramdam ang crew ng pag-iisa at lungkot, at maaaring makadagdag ang mga ito sa stress at pagkabalisa. Gayunpaman, kinakailangan ang mga pagkilos na ito para mapigilan ang pagkalat ng COVID-19. Matuto pa tungkol sa mga pagkilos para sa pampublikong kalusugan kaugnay ng COVID-19: www.cdc.gov/coronavirus.

Ang pag-unawa sa epekto ng stress sa iyong pisikal at emosyonal na kalagayan ay makakatulong sa iyong kontrolin ang stress.



Takot at pangamba sa iyong sariling kalusugan at sa kalusugan ng iyong mga mahal sa buhay, sa iyong pinansyal na sitwasyon o trabaho, o sa pagkawala ng mga serbisyo ng suporta na inaaasahan mo.



Mga pagbabago sa mga pattern ng pagtulog o pagkain.



Hirap sa pagtulog o pagpokus.



Paglala ng mga hindi gumagaling na problema sa kalusugan.



Paglala ng mga kundisyon sa kalusugan ng pag-iisip.



Pagdalas ng paggamit ng tabako o alak at iba pang substance.

Magkakaiba ang reaksiyon ng lahat sa mga nakaka-stress na sitwasyon. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa paglaban sa stress, mangyaring tingnan ang:

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.

Kailangan ng Tulong? May Kilalang Nangangailangan ng Tulong?

Gamitin ang Crisis Text Line Chat sa <https://www.messenger.com/t/crisistextline> o ang National Suicide Prevention Lifeline Chat sa <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>.

Tumawag sa 1-800-273-TALK (1-800-273-8255) para sa English o 1-888-628-9454 para sa Spanish. 24/7, libre, at kumpidensyal ang lahat ng ito para sa mga taong nababalisa.



cdc.gov/coronavirus

CS319817-F