POLONAIS / POLISH

Choroba koronawirusowa (COVID-19)
Dbaj o swoje zdrowie psychiczne

Poczucie lęku, stresu i niepokoju jest normalne w sytuacji kryzysowej

Pandemia COVID-19 jest czymś nowym i nieoczekiwanym. Taka sytuacja może być niepokojąca i może wyzwolić poczucie braku kontroli. Jest rzeczą normalną, że ludzie i całe społeczności czują się zasmuceni, zestresowani, zdezorientowani, wystraszeni lub zmartwieni. Ludzie mogą reagować na różne sposoby. Niektóre typowe uczucia mogą obejmować:

- Lęk przed chorobą lub zakażeniem COVID-19 lub przed zakażeniem innych
- Odczucie wykluczenia społecznego lub bycia osądzanym przez innych
- Lęk przed rozłąką z bliskimi z powodu przebywania w odosobnieniu lub utrzymywania dystansu fizycznego
- Poczucie bezradności, nudy, samotności i depresji z powodu przebywania w odosobnieniu lub utrzymywania dystansu fizycznego
- Lęk przed utratą pracy lub niemożnością pracy i trudnościami finansowymi
- Zaniepokojenie o edukację i zdrowie dzieci

Dbaj o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne

- Bądź na bieżąco, ale rób przerwy w oglądaniu mediów społecznościowych, a także w oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu wiadomości
- Stosuj dystans fizyczny, ale pozostawaj w kontakcie z innymi. Rozmawiaj ze znajomymi lub rodziną o swoich uczuciach i obawach za pośrednictwem emailu, telefonu, czatów wideo i platform społecznościowych
- Praktykuj uważność. Oddychaj głęboko, rozciągaj się lub medytuj
- Staraj się jeść zdrowe posiłki, ćwiczyć regularnie i dużo spać
- Przemyśl, jak wykorzystać nieoczekiwaną elastyczność w codziennej rutynie
- Skoncentruj się na pozytywnych aspektach swojego życia i rzeczach, które możesz kontrolować
- Bądź miły i pełen dobroci wobec siebie i innych
- Jeśli możesz, ogranicz spożywanie używek. Jeśli spożywasz używki, staraj się robić to w sposób bezpieczny i higieniczny

Nie jesteś sam - jeśli poczujesz się przytłoczony, poproś o pomoc

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy, skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym, psychologiem lub innym specjalistą zdrowia psychicznego w Twojej społeczności.

Jeśli jesteś w sytuacji kryzysowej, skontaktuj się z nami:

Infolinia Pomocy Dzieciom	**Infolinia Nadziei i Zdrowia**	**Kanadyjski Serwis Kryzysowy**
1-800-668-6868 lub wyślij SMS o treści CONNECT pod numer 686868	Zadzwoń pod bezpłatny numer infolinii 1-855-242-3310 lub połącz się z czat online.	1-833-456-4566
Dostępne dla **młodych Kanadyjczyków w wieku 5- 29 lat**, którzy szukają całodobowej poufnej i anonimowej opieki ze strony profesjonalnych doradców. Aby uzyskać dodatkowe wsparcie, pobierz aplikację Always There.	Dostępne dla wszystkich **autochtonicznych mieszkańców Kanady**, którzy potrzebują natychmiastowej interwencji w sytuacji kryzysowej. Jeśli chcesz porozmawiać lub cierpisz, doświadczeni i kompetentni kulturowo doradcy infolinii mogą Ci pomóc. Porady telefoniczne i on-line są dostępne w języku angielskim i francuskim. Na życzenie dostępne są porady telefoniczne w kri, odżibwe i inuktitut.	Dostępne **dla wszystkich Kanadyjczyków** szukających wsparcia. Aby znaleźć najbliższe centra pomocy i organizacje kryzysowe, odwiedź witrynę Kanadyjskiego Serwisu Kryzysowego.

Jeśli myślisz, że możesz mieć objawy, skorzystaj z narzędzia samooceny objawów COVID-19

PO WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT KORONAVIRUSA:

1-833-784-4397 canada.ca/coronavirus