



COVID-19: РЕСУРСЫ ДЛЯ ПОМОЩИ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

MARCH 25, 2020

КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ И СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ ВО ВРЕМЯ COVID-19

В такие времена важно следить за своим физическим и психическим здоровьем, а также важно для вашей безопасности оставаться на связи с вашим сообществом. Знать признаки стресса и когда и как обращаться за помощью к себе, а также к близким.

Вспышка инфекционных заболеваний, таких как недавний COVID-19 (коронавирус), может быть стрессовым временем для отдельных людей и сообществ. Нередко вы чувствуете беспокойство слушая, читая или смотря новости. В то время как необходимо быть в курсе и вносить изменения в повседневную жизнь, чтобы помочь контролировать распространение COVID-19 (Коронавирус), постоянный цикл новостей в сочетании с мерами социального дистанцирования может оказать реальное влияние на психическое здоровье.

РЕСУРСЫ ДЛЯ ПОМОЩИ С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ

Вот несколько ресурсов, достоверных источников информации и инструментов для нашего психического здоровья и благополучия.

[2-1-1 Yolo County](#)

Ресурсы Для Семей, Родителей и Опекунуов:

- Yolo County Children's Alliance: [Помощь в доступе к услугам](#)
- Yolo Family Strengthening Network: [Семейные организации и агентства](#)
- Child Mind Institute(Институт Развития Мозга Ребёнка): [Supporting Families during COVID-19](#)
- Healthy Children: [Новый коронавирус 2019 года \(COVID-19\)](#)
- Yolo County Office of Education: [Информация о Закрытии Школ и Питании](#)
- Национальная Ассоциация Школьных Психологов: [Talking to Children About COVID-19](#)
- NPR: [Just for Kids: A Comic Exploring The New Coronavirus](#)

- PBS: [How to Talk to Your Kids about COVID-19 \(tips, videos\)](#)

Информационные и Соответствующие Ресурсы:

- CDC: [Mental Health](#)
- CDC: [Stigma and Resilience During Covid-19](#)
- CDC: [Helping Children Cope with Emergencies](#)
- SAMHSA: [Coping with Stress During Infectious Disease Outbreaks](#)
- SAMHSA: [Taking Care of Your Behavioral Health: Social Distancing](#)
- California Department of Public Health (Департамент Общественного Здравоохранения Калифорнии): [Guidance Documents](#)
- California Immigrant Youth Justice Alliance (Калифорнийский Альянс Юстиции Иммигрантов для Молодёжи) [Covid-19 Resources for Undocumented Californians.](#)
- Administration for Community Living (Управление по Жизни Сообщества): [Adults with Disabilities and Seniors](#)

Интернет или Телефоны Поддержки:

- [SAMHSA's Disaster Distress Line](#): Звоните 1-800-985-5990 или пишите TalkWithUs на номер 66746 чтобы связаться с обученным консультантом по кризисным ситуациям.
- [Teen Line](#): Call (310) 855-HOPE или (800) TLC-TEEN (общенациональный бесплатный телефон для подростков) с 6 вечера до 10 вечера PST или текстуйте "TEEN" на номер 839863 между 6 вечера и до 10 вечера PST, для того чтобы получить от подростка к подростку образование и поддержку.
- [The Peer-Run Warm Line](#): Звоните 1-855-845-7415 for peer-run non-emergency emotional support (для взаимной неэкстренной эмоциональной поддержки).
- [Suicide Prevention Services](#): 888-233-0228 Услуги по предотвращению самоубийств.
- [Empower Yolo](#): Кризисная поддержка в случаи домашнего насилия и сексуального насилия 24-часовая кризисная линия(530) 662-1133 ИЛИ (916) 371-1907, главная линия (530) 661-6336
- Анонимные Наркоманы (Narcotics Anonymous -NA) : <http://meetings.nabyphone.com/>
- Анонимные Алкоголики: <http://aaphonemeetings.org/>

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И ЗДОРОВЬЕ:

Мы знаем, что человеческая связь является одним из наиболее важных защитных факторов для хорошего психического здоровья. Но как мы можем оставаться на связи, все ещё следуя медицинским указаниям, чтобы ограничить ваше воздействие на других? Сообщество - это не просто близость, это прежде всего мышление о том, кого мы считаем «своим». Перед лицом социальных дистанций, помните, что мы все нуждаемся друг в друге - возможно, больше, чем когда-либо - чтобы пережить трудные времена, подобные этим. Сохранение эмоциональной связи как сообщества, даже если мы временно становимся более физически изолированными, имеет решающее значение для всего нашего психического здоровья. Изучить больше по этой теме можно здесь [Community Connections in Times of Physical Separation.](#)

Медитация Осознанности и Йога:

- [Mindfulness Meditation for Feeling Safe - Rick Hanson](#)
- [5 Minute Mindfulness Meditation - Diana Winston](#)
- [Weekly Meditations with Dr. Rick Hanson](#)
- [UCLA Mindfulness Awareness Center Guided Meditations](#)
- [Mindfulness Resources](#)
- [Down Dog Yoga app - free through April 1st for public and through July 1st for educators and students](#)