



Поддержка поведенческого здоровья для работников здравоохранения

Управление здравоохранения штата Орегон (ОНА) высоко ценит усилия всех медицинских работников, которые они прилагают на протяжении всей пандемии. В своей работе по обеспечению здоровья и безопасности людей помните, что ваше здоровье тоже важно.

Советы по ведению здорового образа жизни во время пандемии COVID-19

В это время повышенного стресса важно уделять первоочередное внимание нашему психологическому благополучию. Забота о себе и поддержание отношений с друзьями и близкими, даже тогда, когда у нас нет времени на необходимую заботу о себе, может помочь нам сохранять равновесие и оставаться здоровыми. Вот несколько идей для поддержания хорошего самочувствия, которые, мы надеемся, вам пригодятся в это время.

Не забывайте есть, пить воду и высыпаться.

Эти базовые физические потребности являются строительными блоками забот о себе, но часто это первое, чем мы пренебрегаем во время стресса.

Постарайтесь включить общение в свой распорядок дня.

Лучше не ждать, когда вы загрузите или почувствуете одиночество, потому что иногда это может затруднить общение. Люди во всем мире находят новые способы общаться на расстоянии с друзьями, членами семьи и даже с людьми, которых они не знают.

Многие люди считают, что активность полезна как для ума, так и для тела.

Физические упражнения на свежем воздухе в одиночестве или с членами вашей семьи могут быть эффективным способом расслабиться и помочь справиться с грустью или тревогой. Вы также можете заниматься спортом дома, в одиночку или присоединившись к онлайн-урокам фитнеса.

Как справиться с трудностями в тяжелые времена

Если вы боретесь с чувством печали, разочарования или беспокойства, знайте, что вы не одиноки. Некоторые инструменты, которые некоторые считают полезными для борьбы с этими чувствами:

- Управляемая релаксация, медитация или упражнения на осознанность.
- Физические упражнения.
- Написание текстов в журнале.
- Творческое самовыражение, например, пение или сочинение музыки, литературное творчество или создание произведений искусства.
- Отвлечитесь от новостей и сократите время, которое вы проводите в социальных сетях.

Ресурсы психического и эмоционального благополучия

Также посетите страницу с ресурсами ОНА [Реагирование на кризис и травму](#) для получения информации и ресурсов для работников, нуждающихся в поддержке во время пандемии или для получения информации о кризисных мерах; и страницу с ресурсами ОНА [Страница ресурсов сообщества по вопросам, связанным с COVID-19](#) для получения информации о дополнительных ресурсах по охране психического здоровья.

- [Линия поддержки расового равноправия](#): Линия поддержки со стороны сверстников для людей и семей, психологически и эмоционально пострадавших от расизма.
- [Веб-сайт Safe + Strong штата Орегон](#) Информация о COVID-19, эмоциональном здоровье и ресурсах для сообществ в штате Орегон.
- [Линия поддержки поведенческого здоровья программы Safe + Strong](#): 1-800-662-HELP (4357) Вызывающие абоненты могут получить бесплатную круглосуточную эмоциональную поддержку и информацию о ресурсах для всех, кто в ней нуждается.
- [Как справиться со стрессом и повысить иммунитет во время пандемии COVID-19](#): Руководство Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) для медицинского персонала и служб быстрого реагирования.
- [Каким образом сейчас](#): Информация, истории и ресурсы CDC, которые помогут вам справиться с проблемами во время пандемии COVID-19 и укрепить иммунитет.

- [Кризисная линия, принимающая текстовые сообщения](#): Когда кто-то находится в кризисной ситуации, он/она может отправить сообщение с текстом **OREGON** на номер 741741, чтобы связаться с консультантом по кризисным ситуациям, который поможет ему/ей пережить кризисное состояние и успокоиться. Эта линия будет работать до 31 мая 2022 года.
- [СОВЕТ, КАСАЮЩИЙСЯ NW](#): Гражданская волонтерская программа, которая оказывает эмоциональную поддержку выжившим в трагедии, чтобы облегчить их страдания и оказать содействие в исцелении и выздоровлении.

Информированность, здоровье и безопасность

Следующие веб-сайты также являются хорошими ресурсами, где можно найти информацию о вирусе COVID-19 и способах обеспечения безопасности и сохранения здоровья в это время:

- [Сайт штата Орегон, посвященный COVID-19](#).
- [Центр по контролю и профилактике заболеваний](#).
- [Всемирная организация здравоохранения](#).

Доступность документа: для лиц с ограниченными возможностями или лиц, говорящих на языке, отличном от английского, ОНА может предоставить информацию в альтернативных форматах, например, в переводе, крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Свяжитесь с Информационным центром здравоохранения по номеру телефона 1-971-673-2411, 711 ТТУ или по адресу COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.