

## Если на вас повлияла пандемия COVID-19, вам и вашим близким доступны ресурсы и поддержка.

Позвоните по линии помощи Safe+Strong — тел.

**1-800-923-HELP (4357)** — или посетите наш сайт по адресу [safestrongoregon.org/mental-emotional-health](https://safestrongoregon.org/mental-emotional-health), чтобы немедленно воспользоваться психиатрической и эмоциональной поддержкой.

## Бесплатные конфиденциальные ресурсы доступны уже сейчас.

Общественность и правительственные организации готовы оказать вам поддержку:

- предоставляя информацию об общественных ресурсах, связанных с пандемией COVID 19;
- помогая вам понимать и контролировать свои реакции на пандемию COVID 19;
- предоставляя вам ссылки на средства, позволяющие поддерживать себя и своих близких;
- предоставляя вам, по мере необходимости, направления к оказывающим услуги специалистам.

Если вам требуется безотлагательная помощь, сразу позвоните по линии Safe + Strong, по тел. **1-800-923-HELP (4357)**. Подробный перечень ресурсов и средств поддержки см. на сайте [safestrongoregon.org/mental-emotional-health](https://safestrongoregon.org/mental-emotional-health).

## Из-за пандемии COVID-19 наша жизнь изменилась, и каждому может быть трудно. Вам и вашим близким доступна поддержка.

Следующие ресурсы и средства поддержки помогут вам, вашим близким и тем общинам, в которых вы живете и работаете.

Alternative Youth Activities Обслуживает округ Кус  
**541-252-9636**

Community Counseling Solutions Обслуживает округа Гиллиэм, Грант, Морроу и Уилер  
**541-676-9161**

Clatsop Behavioral Healthcare (округ Клатсон)  
**503-325-5722**

Clackamas County Behavioral Health Division (округ Клакамас)  
**503-655-8585**

Klamath Basin Behavioral Health (бассейн реки Кламат)  
**541-883-1030**

Lincoln County Behavioral Health (округ Линкольн)  
**541-265-4179**

Lines For Life Обслуживает весь штат Statewide  
По-английски:  
**971- 420-1028**  
По-испански:  
**971- 420-1018**

Mental Health & Addiction Association of Oregon (МНААО) Обслуживает округ Малтнома  
**503-922-2377**

New Directions Northwest Inc. Обслуживает округ Бейкер  
**541-523-7400**

Options for Southern Oregon Обслуживает округ Джозефин  
**541-476-2373**

Umatilla County Human Services (округ Юматилла)  
По-английски:  
**541-379-3575**  
По-испански (Mayra Zepeda):  
**541-648-8601**

Wallowa Valley Center for Wellness Обслуживает округ Уоллова  
**541-426-4524**



# Пандемия COVID 19 изменила нашу жизнь. Найдите поддержку в своей общине.

Безопасность  
+ СТОЙКОСТЬ

Oregon  
Health  
Authority

Безопасность  
+ СТОЙКОСТЬ

Oregon  
Health  
Authority



## Что искать?

Если вам трудно справляться с ситуацией, вы не одиноки. Ниже приводится перечень распространенных реакций, которые могут означать, что вам следовало бы обратиться за дополнительной поддержкой.

### Ощущаете ли вы:

- тревогу или страх?
- чувство вины или скорбь?
- ошеломление или оторванность от жизни?
- отсутствие заинтересованности или стимуляции?
- гнев или раздражение?
- одиночество или социальную изоляцию?
- растерянность или дезориентацию?

### Трудно ли вам:

- сосредоточиться, вспоминать вещи или принимать решения?
- обсуждать случившееся или выслушивать других?
- избавиться от мыслей об огне или о пожаре?
- вставать с постели?
- делать обычные вещи — например, платить по счетам?

### Ощущаете ли вы:

- постоянную усталость?
- напряжение или пугливость?
- головные боли или другие физические боли?
- чрезмерный аппетит или потерю аппетита?
- тошноту, желудочные боли или понос?
- потливость или озноб?
- пристрастие к спиртному или наркотикам как к средству облегчения?
- отчуждение от друзей или родственников?
- чрезмерные приливы энергии или ее недостаток?



## Как вы можете позаботиться о себе?

### Здоровые способы контролировать стресс

- Пользуйтесь тем, что вам помогало справляться с ситуацией раньше
- По возможности разговаривайте с другими
- Удаляйте то, что мешает вам спать и отдыхать
- Делайте физические упражнения
- Придерживайтесь здоровой диеты
- Больше интересуйтесь последними новостями
- Слушайте музыку, медитируйте или попробуйте контролировать дыхание
- Ведите записи в дневнике
- Планируйте делать то, что вам нравится
- Придерживайтесь заведенного или нового распорядка дня
- Смиритесь с тем, что ваши реакции на катастрофу — нормальное явление
- If symptoms linger or intensify, talk to a professional

### Старайтесь избегать:

- любого насилия, конфликтов и рискованного поведения;
- стремления обвинять себя или других;
- чрезмерного употребления спиртного или наркотиков;
- отчуждения от родственников и друзей.

**Вам и вашим близким готовы помочь. Обратитесь за поддержкой сегодня же.**



## Как сохранить надежду и стойкость?

Справиться с любым стихийным бедствием бывает очень трудно, и для этого требуется много времени. Ниже приводятся несколько напоминаний, которые помогут вам сохранить надежду и стойкость.

**Не замыкайтесь в себе** — принимайте помощь и поддержку от тех, кто их предлагает.

**Смотрите в будущее** — помните, что в дальнейшем ваше исцеление будет иметь значение.

**Признавайте неизбежность изменений** — допускайте то, что не поддается вашему контролю, чтобы сосредоточиться на том, что вы можете сделать.

**Продвигайтесь вперед** — ежедневно делайте тот или иной шаг к достижению ваших целей.

**Действуйте решительно** — старайтесь принимать меры вместо того, чтобы откладывать или избегать их.

**Открывайте свои возможности** — старайтесь лучше понимать себя.

**Доверяйте себе** — укрепляйте положительное представление о себе и о своей способности справляться с трудностями.

**Рассматривайте вещи в перспективе** — учитывайте масштаб происходящего и сосредоточивайтесь на том, что для вас важнее всего.

**Поддерживайте надежду** — представляйте себе то, чего вы хотите, вместо того, чтобы все время думать о препятствиях.