

# וויאָזוי זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פאַראורזאַכט דורך COVID-19

די אינפֿאַרמאַציע ערקלערט וויאָזוי איר קענט זיך אַן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פאַראורזאַכט דורך COVID-19.

עס איז גאַנץ נאָרמאַל צו זיין אָנגעצויגן, אומעטיג אָדער באַזאָרגט צוליב COVID-19, בפרט ווען איר זענט קראַנק אָדער עמיצער וועם איר האָט ליב איז קראַנק. געדענקט אַז עס איז נישטאַ קיין ריכטיגן אָדער אומריכטיגן וועג זיך אַן עצה געבן און יעדער איינער ספראָוועט זיך מיט סטרעס אַנדערש. דאָ האָט איר אייניגע זאַכן וואָס איר קענט טאָן צו געבן אַכטונג אויף זיך און זיך אַן עצה געבן מיט'ן סטרעס במשך די צייט.

- **שטייט אין פאַרבינדונג מיט אייערע משפחה מיטגלידער און פריינד.** הגם איר קענט זיך פערזענליך נישט זען מיט די וועם איר האָט ליב, קענט איר זיי רופן, טעקסטן און ווידעאָ-שמועסן מיט זיי. עס קען זיין ביייהילפיג צו פלאַנען טעגליכע רופן מיט די וועם איר האָט ליב וואָס איר קענט פאַראויסקוקן דערצו. איר קענט אויך פרובירן צו ווידעאָ-שמועסן מיט אייער משפחה בשעת מאַלצייטן אָדער צו שפילן צוזאַמען.
- **נעמט אַן איבעררייס פון די נייעס.** הגם עס איז וויכטיג זיך צו האַלטן אפדעיטעד מיט די נייעס במשך די צייט, קען עס זיין צופיל עס צו הערן. נעמט איבעררייסן פון קוקן, לייענען און זיך צוהערן צו די נייעס, אַריינגערעכנט סאַשעל מידיאַ.
- **האַלט מיט מיט אַ סדר היום.** הגם אייער טעגליכער סדר היום האָט זיך געטוישט, פרובירט צו שאַפן אַ נייע וואָס איר קענט מיטהאַלטן דערמיט אין די צייט. געדענקט צו באַשטימען צייט צו רוען און נעמען אַן איבעררייס פון די נייעס. אויב עס זענען טיילן פון אייער סדר היום וואס זענן פעלנדיק, פרובירט צו געפינען וועגן צו לייגן זיי צו אייער טאַג אַנדערש, אַזאַ ווי ווירטועלע צוזאַמענטרעפן מיט פריינד און משפחה
- **געבט אַכטונג אויף אייער קערפער.** אויב איר געבט אַכטונג אויף אייער קערפער, וועט איר נישט נאָר זיך שפירן בעסער, נאָר עס קען אייך אָפהיטן פון ווערן קראַנק אויך. פרובירט צו עסן

געזונטע מאַלצייטן, טרינקט אויס אַמווייניגסטענס 6-8 (8-אונס) גלעזער וואָסער פּער טאָג, טאָן אַ ביסל פיזישע טעטיקייט (אַזאַ ווי גיין און סטרעטשינג) און באַקומען אַם וועניגסטענס 7 שעה שלאָף. עס קען אויך העלפן צו שטעלן דערמאנונגען פאר זיך אליין צו טון די געזונטע אקטיוויטעטן.

◦ מאַכט איבונגען מיט מעמאָריאַל סלאָאָן קעטטערינג (MSK) קלינישע טויגקייט ספעציאַליסטן אין די ווידעא סעריע פון אינטעגראַטיווע מעדיצין דורך א באזוך אויף [www.youtube.com/playlist?list=PLMEg9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi](http://www.youtube.com/playlist?list=PLMEg9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi). ווידעאָס שליסן איין אַעראָביקס, כּוח טרענירונג, קאָר אַרבעט און איידעלע סטרעטשינג.

◦ פרובירט טיי צי מיט ווידעאָס מיט MSK קאַמף קונסט טרענירער דורך א באזוך אויף [www.msccc.org/taichi](http://www.msccc.org/taichi). טיי טשי איז אַן איידעלע מין איבונג וואָס מען קען טאָן אינדערהיים צו פאַרבעסערן באַלאַנס, שטאַנדהאַפטיגע אַטעמען, און אַראָפּברענגען אומרואיגקייט.

● **פאַנגט אָן אַ נייע האַבי.** אויב איר פאַרברענגט אסך צייט אינדערהיים, קענט איר פרובירן אַנפאַנגען אַ נייע האַבי אָדער טאָן עפעס וואָס איר האָט ליב צו טאָן אָבער האָט נישט געהאַט קיין סך צייט דערפאַר. איר קענט לייענען אַ בוך, לעזן אַ פאַזל, פרובירן אַ נייע רעסיפּי, אָדער זען אַ נייע פּראָגראַם אויף די טעלעוויזיע.

● **פרובירט אַפּשפּאַנונג טעכניקעס.** אַפּשפּאַנונג טעכניקעס, אַזוויי טיף אַטעמען, סטרעטשינג און מעדיטאַציע קענען אייך העלפן זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס.

◦ הערט זיך צו צו אומזיסטע געפירטע מעדיטאַציעס כדי אייך צו העלפן זיך ספּראַווען מיט סטרעס, שלאָפן בעסער און זיך אַפּשפּאַנען דורך באַזוכן [www.msccc.org/meditation](http://www.msccc.org/meditation).

◦ איר קענט אויך פרובירן אַקופּרעשור (לייגן דרוק אויף קערפּערטיילן כדי זיך אַפּצושפּאַנען). זיך צו לערנען וויאַזוי צו טאָן אַקופּרעשור אויף זיך אַליין, לייענט אונזער בלאַט *Acupressure for Stress and Anxiety* (<http://cdn.msccc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety>).

● **קריגט עמאַציאָנעלע חיזוק.** MSK האָט פילע פּראָפּעסיאָנאַלן, וואָלונטירן און חיזוק גרופּעס וואָס קענען אייך העלפן זיך אָן עצה געבן במשך די צייט. איר קענט זיך פאַרבינדן מיט סיי וועלכע רעסורסן אין דעם חלק וואָס הייסט רעסורסן אין MSK צו קריגן הילף.

◦ איר קענט אויך געוואויר ווערן צי אייער אַרבעט פּלאַץ האָט אַ 'הילף פאַר אַנגעשטעלטע' פּראָגראַם (EAP). הילף פאַר אַנגעשטעלטע' פּראָגראַמען (EAP) קענען זיין פאַרשידן, אָבער זיי אָפט שליסן איין קאַונסעלינג פאַר סטרעס, אומרואיגקייט און דעפּרעסיע.

אויב איר קריגט געדאָנקען פון זעלבסטמאָרד חלילה, קריגט הילף וואָס אַמשנעלסטן. איר קענט רופן די נאַציאָנאַלע זעלבסטמאָרד פאַרמיידונג ליפליין (National Suicide Prevention Lifeline) אויף 800-273-8255 אָדער באַזוכן זייער וועבסייט [www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) זיך צו פאַרבינדן מיט אַ קאָנסעלעאָר. די ליפליין איז אָפן 24 שעה אַ טאָג, 7 טעג אַ וואָך.

## רעסורסן אין MSK

עס מאַכט נישט אויס וואו איר זענט אויף די וועלט - חיזוק איז דאָ צו באַקומען פאַר אייך און אייער משפחה. MSK טוט אָנבאָטן אַ רייע רעסורסן אייך צו העלפן זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פאַראורזאַכט פון COVID-19.

### סאציאלע ארבעט

212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support)

אונזערע סאציאלע ארבעטערס שטעלן צו עמאציאנאלע שטיצע און הדרכה פאר פאציענטן און זייערע פאמיליעס, פריינט, און קעיר געבער. סאָשעל אַרבעט טוט אָנבאָטן פראָגראַמען, אַריינגערעכנט סיי פנים-אל-פנים, סיי אַנליין חיזוק גרופעס. זיי קענען אויך העלפן מיט פראַקטישע זאַכן אַזוויי טראַנספּאָרטאַציע צו און פון מעדיצינישע אַפּוינטמענטס, צייטווייליגע האַוזינג און פינאַנציעלע זאָרגן. סאָשעל אַרבעטערס זענען פאַראַן ביי יעדע MSK לאַקאַל. צו רעדן מיט אַ סאָשעל אַרבעטער, רופט 212-639-7020.

אויב איר זענט פאַראינטערעסירט זיך אַנצושליסן אין אַן אַנליין חיזוק גרופע, באַזוכט דעם ווירטועלע פראָגראַמען וועבסייט אויף [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) פאַר מער אינפאָרמאַציע און זיך איינצושרייבן.

### קאונסעלינג צענטער

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling)

אסאך מענטשן פילן אז קאונסעלינג העלפט זיי זיך ספראווען מיט זייערע געפילן דורכאויס קענסער באהאנדלונג. MSK'ס קאונסעלעאָרס שטעלן צו קאונסעלינג פאַר יחידים, משפחות, קעירגעבערס און גרופעס. זיי קענען אויך פאַרשרייבן מעדיצינען צו העלפן מיט אומרואיגקייט, דעפרעסיע, און אַנדערע פראַבלעמען פון גייסטישע געזונט. פאַר מער אינפאָרמאַציע, רופט 646-888-0200.

### קעירגעבער קליניק

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services)

בִּי MSK, דִּי קְעִירְגֶעבֶער קְלִינִיק שְטעלֶט צו שְטִיצֶע ספּעצִיפִיש פֿאַר קְעִירְגֶעבֶער וועלכֶע האָבן שוועריגקײטן זיך ספּראווען מיט די פֿאַראַנטוואַרטליכקײטן פֿון אַ קְעִירְגֶעבֶער. פֿאַר מער אינפֿאַרמאַציע, רופֿט דעם אָפֿיס פֿון דר. עליסאַן אַפֿלבוים (Dr. Allison Applebaum) אויף 646-888-0200.

### **גייסטיגע קעיר**

212-639-5982

[www.mskcc.org/spiritual-religious-care](http://www.mskcc.org/spiritual-religious-care)

בִּי MSK, טשאַפֿלעיִנס (גייסטיגע פֿירער) זענען גרייט אייך צו אויסהערן, העלפֿן שטאַרקן משפּחה מיטגלידער, דאווענען, אייך פֿאַרבינדן מיט קאַמיוניטי קלערגי אדער גלויבונג גרופּעס, אדער פשוט אייך צו באַרוואַיגן און שטאַרקן גייסטיש. יעדער איינער קען זיך זען מיט אַ טשעפֿלען, אָפּגעוויזן פֿון זייער רעליגיע. MSK האָט אויך אַן אינטעררעליגיעזע טשעפֿל וואָס איז אָפֿן פֿאַר אַלע. פֿאַר מער אינפֿאַרמאַציע, רופֿט 212-639-5982.

### **אינטעגראַטיווע מעדעצין סערוויס**

646-888-0800

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

אינטעגראַטיווע מעדעצין אינדערהיים איז אַ מעמבערשיפֿ-באַזירטע פֿראַגראַם וואָס שְטעלֶט צו לייוו קלאַסן דורך Zoom צו שטאַרקן אייער מח, קערפּער און גייסט. אנדערע אָנליין סערוויסעס שליסען אַיין טעלעמעדיצינישע באַראַטונגען פֿון כעלטקער פֿראַווידערז, קרייזן פֿאַר פּסיכיק און קערפּער, וואַרקשאַפּס, און פֿריוואַטע טויגיקייט אָדער פּסיכיק און קערפּער שטונדעס צו דער פֿאַרפּולקומונג פֿון (גייט צוזאַמען מיט) טראַדיציאָנעלן מעדיצין קעיר. פֿנים־אַל־פֿנים אַקופּונקטורע און מאַסאַזש טעראַפּיע איז דאָ צו באַקומען אין די בענדהעיס אינטעגראַטיווע מעדיצין צענטער. אַקופּונקטורע איז אויך בנימצא אין אַלע MSK רעגיאָנאַלע לאַקאַציעס. פֿאַר מער אינפֿאַרמאַציע, רופֿט 646-888-0800.

### **פּאַציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן**

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

באַזוכט די פּאַציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן וועבזייטל צו זוכן אויף אונזער ווירטועל לייערערי. איר קענט דאָרט טרעפֿן שריפטליכע לערן רעסורסן, ווידעאָס און אָנליין פֿראַגראַמען.

### **פּאַציענט און קעירגעבער שטיצע פּראַגראַם**

212-639-5007

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/support-groups-programs/patient-patient-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/support-groups-programs/patient-patient-support)

איר קענט זיך מעגליך שטארקן דורך רעדן מיט איינעם וואס איז אדורך אן ענליכע באהאנדלונג. דורך דעם פאָציענט און קעירגעבער חיזוק פראָגראַם קענט איר רעדן מיט געוועזענע פאָציענטן און קעירגעבערס. זיי קענען מיט אייך פערזענליך רעדן, אויפ'ן טעלעפאָן אָדער דורך אימעיל. פאָר מער אינפארמאַציע, רופט 212-639-5007 אָדער שיקט אַן אימעיל צו [patient2patient@mskcc.org](mailto:patient2patient@mskcc.org).

**ריסאורסעס פאר'ן לעבן נאך קענסער (Resources for Life After Cancer, RLAC)**  
646-888-8106

[www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors](http://www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors)

ביי MSK, קעיר ענדיגט זיך נישט ווען אייער באהאנדלונג ענדיגט זיך. דער RLAC פראָגראַם איז פאָר פאָציענטן און זייערע משפחות וואָס האָבן פאָרענדיגט די באַהאַנדלונג. דער פראָגראַם האָט פילע סערוויסעס, אַריינגערעכנט סעמינאַרן, וואָרקשאָפּס, חיזוק גרופעס, קאָונסעלינג איבער לעבן נאָך באַהאַנדלונג, און הילף מיט אינשורענס און עמפלויעמענט אישוס. פאָר מער אינפארמאַציע, רופט 646-888-8106.

**ווירטועל פראגראמען**

[www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)

MSK'ס ווירטועל פראגראמען שטעלן צו אנליין עדיוקעישאן און שטיצע פאר פאציענטן און קעירגעבערס, אפילו ווען איר קענט נישט קומען צו MSK פערזענליך. דורך לייוו אינטעראַקטיווע סעשאַנס קענט איר זיך לערנען איבער אייער דיאַגנאָז, וואָס צו ערוואַרטן במשך באַהאַנדלונג און וויאַזוי זיך צוגרייטן צו די פאָרשידענע שטאַפלען אין אייער קענסער קעיר. סעשאַנס זענען קאָנפידענציעל, פריי פון אָפּצאָל און ווערן געפירט דורך קלינישע עקספערטן. אויב איר זענט פאָראינטערעסירט זיך אַנשליסן אין אַ ווירטועלע פראָגראַם, באַזוכט אונזער וועבסייט אויף [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) פאָר מער אינפארמאַציע.

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly.  
If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM,  
.during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000

.For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on October 5, 2021  
All rights owned and reserved by Memorial Sloan Kettering Cancer Center