



פאָציענט & קעירגעבער לערנען

# וויאַזוי זיך אָן עצה געבן מיט סטרעס און אומרואיגקייט פאַראורזאַכט דורך COVID-19

די אינפאָרמאַציע ערקלערט וויאַזוי איר קענט זיך אָן 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 נישטאָ קיין ריכטיגן אָדער אומריכטיגן וועג זיך אָן 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 אָן 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 מאָלצייטן אָדער צו שפילן צוזאַמען.

- **נעמט אָן 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 אָן איבעררייס פון די נייעס. אויב עס זענען טיילן פון אייער סדר היום וואס זענען פֿעלנדיק, פרובירט צו געפינען וועגן צו לייגן זיי צו אייער טאָג אַנדערש, אַזאַ ווי ווירטועלע צוזאַמענערעפֿן מיט פֿריינד 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 אַם וועניגסטענס 6-8 (8-אונס) גלעזער וואַסער פער טאָג, טאָן אַ ביסל פֿיזישע 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 טויגיקייט ספעציאַליסטן אין די ווידעא סעריע פון אינטעגראַטיווע מעדיצין דורך א באזוך אויף [www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi](http://www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi). ווידעאָס שליסן איין אַעראַביקס, כוח טרענירונג, קאָר אַרבעט און איידעלע

סטרעטשינג.

- פרובירט טיי צ'י מיט ווידעאָס מיט MSK קאַמף קונסט טרענירער דורך א באזוך אויף [www.mskcc.org/taichi](http://www.mskcc.org/taichi). טיי טשי איז אַן אידעלע מין איבונג וואָס מען קען טאָן אינדערהיים צו פאַרבעסערן באַלאַנס, שטאַנדהאַפטיגע אָטעמען, און אַראָפּברענגען אומרואיגקייט.
- **פאַנגט אָן אַ נייע האָבי.** אויב איר פאַרברענגט אסך צייט אינדערהיים, קענט איר פרובירן אַנפאַנגען אַ נייע האָבי 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 פראַגראַם אויף די טעלעוויזיע.
- **פרובירט אַפּשפּאַנונג טעכניקעס.** אַפּשפּאַנונג טעכניקעס, אַזוויי טיף אָטעמען, 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.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.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* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety)).
- **קריגט עמאַציאָנעלע חיזוק.** MSK האָט פילע פראַפעסיאָנאַלן,

וואָלונטירן און חיזוק גרופעס 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 פלאַץ האָט אַ 'הילף פאַר אָנגעשטעלטע' פראָגראַם (EAP). הילף פאַר אָנגעשטעלטע' פראָגראַמען (EAP) קענען זיין פאַרשידן, אָבער זיי אָפט שליסן איין קאָנסעלינג פאַר סטרעס, אומרואיגקייט און דעפרעסיע.

נישט קיין חילוק וויאזוי איר פילט, זענען מיר דא אייך צו שטיצן און מיר האבן ריסאורסעס וואס קענען העלפן. דעפרעסיע איז עפעס וואס קען ווערן באהאנדלט. אויב איר קריגט געדאַנקען פון זעלבסטמאָרד חלילה, קריגט הילף וואָס אַמשנעלסטן. איר קענט רופן די זעלבסטמאָרד און קריזיס לייפליין אויף 988. איר קענט אויך באזוכן זייער וועבסייט [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org) צו טשעט'ן מיט א קאָנסלער אנליין. איר קענט קאנטאקטן די לייפליין 24 שעה א טאג, 7 טעג א וואך.

## 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 פּראָגראַמען, אַריינגערעכנט סײַ פנים-אל-פנים, סײַ אַנליין חיזוק גרופעס. זײ קענען אויך העלפן מיט פּראַקטישע זאַכן אַזוויי טראַנספּאָרטאַציע צו און פון מעדיצינישע אַפּוינטמענטס, צײטווייליגע האַוזינג און פינאַנציעלע זאָרגן. סאָשעל אַרבעטערס זענען פאַראַן בײַ 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 פּראָגראַמען וועבסייט אויף [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) פאַר מער אינפּאָרמאַציע 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 קאונסעלערס שטעלן צו קאונסעלינג פאַר יחידים, משפחות, קעירגעבערס און גרופעס. זיי קענען אויך פאַרשרייבן מעדיצינען צו העלפן מיט אומרואיגקייט, דעפרעסיע, און אַנדערע פּראָבלעמען פון גיטטישע געזונט. פאַר מער אינפּאָרמאַציע, 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)

ב"י MSK, די קעירגעבער קליניק שטעלט צו שטיצע ספעציפיש פאר קעירגעבער וועלכע האבן שוועריגקייטן זיך ספראווען מיט די פאראנטווארטליכקייטן פון א קעירגעבער. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופט דעם אָפיס פון דר. עליסאָן עפּלבוים (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)

ב"י MSK, טשאפּלעינס (גייסטיגע פירער) זענען גרייט אייך צו אויסהערן, העלפן שטארקן משפחה מיטגלידער, דאווענען, אייך פארבינדן מיט קאמיוניטי קלערגי אדער גלויבונג גרופעס, אדער פשוט אייך צו בארואיגן און שטארקן גייסטיש. יעדער איינער קען זיך זען מיט אַ טשעפּלען, אָפּגעוויזן פון זייער רעליגיע. MSK האָט אויך אַן אינטערעליגיעזע טשעפּל וואָס איז אָפּן פֿאַר אַלע. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופט 212-639-5982.

### **אינטעגראטיוו מעדעצין סערוויס**

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

אונזער אינטעגראטיוו מעדיצין סערוויס שטעלט צו פילע סערוויסעס צו מיטגיין מיט טראדיציאנאלע מעדיצינישע קעיר, אריינגערעכנט מוזיק טעראפיע, מח/קערפער טעראפיעס, טאנצן און באוועגונגען טעראפיע, יאגע, און אנרירן טעראפיע. צו סקעדזשועלן אן אפוינטמענט פאר די סערוויסעס, רופט 646-449-1010.

איר קענט אויך סקעדזשועלן א קאנסולטאציע מיט א העלטקעיר פראוויידער אין די אינטעגראטיוו מעדעצין סערוויס. זיי וועלן ארבעטן מיט אייך אויפצוקומען מיט א פלאן צו צוזאמשטעלן א געזונטע לעבנסשטייגער און מענעדזשן זייטיגע ווירקונגען. צו מאכן אן אפוינטמענט, רופט 646-608-8550.

### **פאציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן**

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

באזוכט די פאציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן וועבזייטל צו זוכן אויף אונזער ווירטועל לייברערי. איר קענט דאָרט טרעפן שריפטליכע לערן רעסורסן, ווידעאָס און אָנליין פראָגראַמען.

### **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 פאַר פאַציענטן און זייערע משפחות וואָס האָבן פאַרענדיגט די באַהאַנדלונג. דער פראָגראַם האָט פילע סערוויסעס, אַריינגערעכנט סעמינאַרן, וואָרקשאָפס, חיזוק גרופעס, קאָנסעלינג איבער לעבן נאָך באַהאַנדלונג, און הילף מיט אינשורענס און עמפלויעמענט אישוס. פאַר מער אינפאָרמאַציע, 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 אינטער־קטיווע סעשאנס קענט איר זיך לערנען איבער אייער די־אָגנאָז, וואָס צו ערוואַרטן במשך באַהאַנדלונג און וויאַזוי זיך צוגרייטן צו די פאַרשידענע שטאַפלען אין אייער קענסער קעיר. סעשאנס זענען קאָנפידענציעל, פריי פון אָפּצאָל און ווערן געפירט דורך קלינישע עקספערטן. אויב איר זענט פאַראינטערעסירט זיך אָנשליסן אין אַ ווירטועלע פראָגראַם, באַזוכט אונזער וועבסייט אויף [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp) פאַר מער אינפֿארמאַציע.

אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס, פארבינדט זיך דירעקט מיט א מעמבער פון אייער קעיר טיעם. אויב איר זענט א פאציענט ביי MSK און איר דארפט זיך פארבינדן מיט א פראוויידער נאך 5 נאכמיטאג, דורכאויס די וויקענד, אדער אויף א האלידעי, רופט 212-639-2000.

פאר מער ריסאורסעס, באזוכט [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) צו דורכקוקן אונזער ווירטואלע לייברערי.

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on May 4, 2023

אלע רעכטן ווערן געאייגנט און רעזערווירט דורך מעמאריעל סלאון קעטערינג קענסער צענטער