

PATIENT & CAREGIVER EDUCATION

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

די אינפֿאַרמאַציע ערקלערט וויאָזוי 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 ספּראַוועט 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 משפּחה 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 משפּחה בשעת מאָלצייטן אָדער צו שפּילן 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, ליענען און זיך צוהערן צו די נייעס, אריינגערעכנט סאָשעל 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 טאָג 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 פער 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 טויגיקייט ספעציאַליסטן אין די ווידעא סעריע פון

אינטעגראַטיווע מעדיצין דורך א באזוך אויף

www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-

huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi. ווידעאָס שליסן איין אַעראָביקס,

כוח טרענירונג, קאָר אַרבעט און איידעלע סטרעטשינג.

○ פרובירט טיי צי מיט ווידעאָס מיט MSK קאָמף קונסט טרענירער

דורך א באזוך אויף www.mskcc.org/taichi. טיי טשי איז אן איידעלע 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 אָנפאַנגען 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 פּאַזל, פרובירן אַ נייע רעסיפּי, אָדער זען אַ נייע פּראָגראַם אויף די טעלעוויזיע.
- **פרובירט אַפּשפּאַנונג טעכניקעס.** אַפּשפּאַנונג טעכניקעס, אַזוויי טיף אָטעמען, סטרעטשינג און מעדיטאַציע קענען אייך העלפן זיך אַן 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.
 - 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.mskcc.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 אַן 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 אָנגעשטעלטע' פּראָגראַם (EAP). הילף פאַר
אָנגעשטעלטע' פּראָגראַמען (EAP) קענען זיין פאַרשידן, אָבער זיי
אָפט שליסן איין קאָנסעלינג פאַר סטרעס, אומרואיגקייט און
דעפרעסיע.

אויב איר קריגט געדאַנקען פון זעלבסטמאָרד חלילה, קריגט הילף וואָס
אַמשנעלסטן. איר קענט רופן די נאַציאָנאַלע זעלבסטמאָרד פאַרמיידונג
לייפליין (National Suicide Prevention Lifeline) אויף 800-273-8255
אָדער באַזוכן זייער וועבסייט www.suicidepreventionlifeline.org זיך צו
פאַרבינדן מיט אַ קאָנסעלעאָר. די לייפליין 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 משפּחה. MSK טוט אָנבאַטן 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

אונזערע סאציאלע ארבעטערס שטעלן צו עמאציאנאלע שטיצע און
הדרכה פאר פאציענטן און זייערע פאמיליעס, פריינט, און קעיר געבער.
סאָשעל אַרבעט טוט אָנבאַטן פּראָגראַמען, אַריינגערעכנט סיי פנים-אל-
פנים, סיי אָנליין חיזוק גרופעס. זיי קענען אויך העלפן מיט פּראַקטישע

זאכן אַזוויי טראַנספּאָרטאַציע צו און פון מעדיצינישע אַפּוּינטמענטס, צייטווייליגע האַוזינג און פינאַנציעלע זאָרגן. סאַשעל אַרבעטערס זענען פאַראַן ביי יעדע MSK לאַקאַל. צו רעדן מיט אַ סאַשעל אַרבעטער, רופט 212-639-7020.

אויב איר זענט פאַראינטערעסירט זיך אַנצושליסן אין אַן אַנליין חיזוק גרופע, באַזוכט דעם ווירטועלע פראַגראַמען וועבסייט אויף www.mskcc.org/vp פאַר מער אינפאָרמאַציע און זיך איינצושרייבן.

קאונסעלינג צענטער

646-888-0200

www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling

אסאך מענטשן פילן אז קאונסעלינג העלפט זיי זיך ספראווען מיט זייערע געפילן דורכאויס קענסער באהאנדלונג. MSK'ס קאונסעלאָרס 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

ביי MSK, די קעירגעבער קליניק שטעלט צו שטיצע ספעציפיש פאר קעירגעבער וועלכע האבן שוועריגקייטן זיך ספראווען מיט די פאראנטווארטליכקייטן פון א קעירגעבער. פאַר מער אינפאָרמאַציע, רופט דעם אָפּיס פון דר. עליסאַן עפּלבוים (Dr. Allison Applebaum)

אויף 646-888-0200.

גייסטיגע קעיר

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

ביי MSK, טשאפֿלעינס (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 טשעפלען, אָפּגעוויזן פון זייער רעליגיע. MSK האָט אויך אַן אינטעררעליגיעזע טשעפל וואָס איז אָפּן פאַר אַלע. פאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופט 212-639-5982.

אינטעגראטיווע מעדעצין סערוויס

646-888-0800

www.mskcc.org/integrativemedicine

אינטעגראטיווע מעדעצין אינדערהיים איז א מעמבערשיפ-באזירטע פראגראם וואס שטעלט צו לייוו קלאסן דורך Zoom צו שטארקן אייער מח, קערפער און גייסט. אנדערע אָנליין סערוויסעס שליסען אַיין טעלעמעדיצינישע באַראַטונגען פון כעלטקער פראַווידערז, קרייזן פאַר פסיכיק און קערפער, וואַרקשאָפּס, און פּריוואַטע טויגיטי אָדער פסיכיק און קערפער שטונדעס צו דער פאַרפולקומונג פון (גייט צוזאמען מיט) טראדיציאנעלן מעדיצין קעיר. פנים-אל-פנים אַקופונקטורע און מאַסאַזש טעראַפיע איז דאָ צו באַקומען אין די בענדהיים אינטעגראטיווע מעדיצין צענטער. אַקופונקטורע איז אויך בנימצא אין אַלע MSK רעגיאָנאַלע לאַקאַציעס. פאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופט 646-888-0800.

פאציענט און קעירגעבער עדיוקעישאן

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 פּראָגראַמען.

פאציענט און קעירגעבער שטיצע פראגראם

212-639-5007

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 פאציענט און קעירגעבער חיזוק פראגראם קענט איר רעדן מיט געוועזענע פאציענטן און קעירגעבערס. זיי קענען מיט אייך פערזענליך רעדן, אויפ'ן טעלעפאן אָדער דורך אימעיל. פאַר מער אינפאָרמאַציע, רופט 212-639-5007 אָדער שיקט אַן אימעיל צו 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

ביי MSK, קעיר ענדיגט זיך נישט ווען אייער באהאנדלונג ענדיגט זיך. דער RLAC פראגראם איז פאַר פאציענטן און זייערע משפחות וואָס האָבן פאַרענדיגט די באַהאַנדלונג. דער פּראָגראַם האָט פילע סערוויסעס, אַריינגערעכנט סעמינאַרן, וואָרקשאָפּס, חיזוק גרופעס,

קאָנסעלינג איבער לעבן נאָך באַהאַנדלונג, און הילף מיט אינשורענס
און עמפּלוימענט אישוס. פאַר מער אינפאָרמאַציע, רופט -888-646
.8106

ווירטועל פראגראמען

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 ליוו אינטעראַקטיווע סעשאנס קענט איר זיך
לערנען איבער אייער דיאַגנאָז, וואָס צו ערוואַרטן במשך באַהאַנדלונג
און וויאַזוי זיך צוגרייטן צו די פאַרשידענע שטאַפלען אין אייער קענסער
קעיר. סעשאנס זענען קאָנפידענציעל, פריי פון אַפצאָל און ווערן
געפירט דורך קלינישע עקספערטן. אויב איר זענט פאַראינטערעסירט
זיך אַנשליסן אין אַ ווירטועלע פראַגראַם, באַזוכט אונזער וועבסייט אויף
www.mskcc.org/vp פאַר מער אינפאָרמאַציע.

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 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