



פאציענט & קעירגעבער לערנען

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

די אינפאָרמאַציע 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 נישטאָ קיין ריכטיגן
אָדער אומריכטיגן וועג זיך אַן 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 אַן 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 בייהילפיג 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 אפדעטעד 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 מאָלצייטן, 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 סלאָגאַן 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

○ פרובירט טיי צ'י מיט ווידעאס מיט MSK קאמף קונסט
טרענירער דורך א באזוך אויף www.mskcc.org/taichi. טיי
טשי איז אן איידעלע מין איבונג וואס מען קען טאן אינדערהיים צו
פארבעסערן באלאנס, שטאנדהאפטיגע אטעמען, און
אראפברענגען אומרואיגקייט.

- **פאנגט אן א נייע האָבי.** אויב איר פארברענגט אסך צייט
אינדערהיים, קענט איר פרובירן אנפאנגען א נייע האָבי אדער טאן
עפעס וואס איר האט ליב צו טאן אבער האט נישט געהאט קיין סך
צייט דערפאר. איר קענט לייענען א בוך, לעזן א פאזל, פרובירן א
נייע רעסיפי, אדער זען א נייע פראגראם אויף די טעלעוויזיע.
- **פרובירט אפשפאנונג טעכניקעס.** אפשפאנונג טעכניקעס, אַזוויי
טיף אטעמען, סטרעטשינג און מעדיטאַציע קענען אייך העלפן זיך
אן עצה געבן מיט סטרעס.
 - הערט זיך צו צו אומזיסטע געפירטע מעדיטאַציעס כדי אייך צו
העלפן זיך ספראַווען מיט סטרעס, שלאָפן בעסער און זיך
אפשפאנען דורך באַזוכן www.mskcc.org/meditation.
 - איר קענט אויך פרובירן אַקופרעשור (לייגן דרוק אויף
קערפערטיילן כדי זיך אַפצושפאָנען). זיך צו לערנען וויאַזוי צו טאן
אַקופרעשור אויף זיך אליין, לייענט אונזער בלאַט *Acupressure*
for Stress and Anxiety (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety).

● **קריגט עמאַציאָנעלע חיזוק.** MSK האט פילע פראָפּעסיאָנאַלן,

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 צו טשעט'ן מיט א קאנסלער 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 משפּחה. 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

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. זיי קענען אויך העלפן מיט פראַקטישע זאַכן אַזוויי טראַנספּאָרטאַציע צו און פון מעדיצינישע אַפּוינטמענטס, צייטווייליגע האַלדזינג 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 פּראָגראַמען 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 קאונסעלערס שטעלן צו קאונסעלינג פאַר יחידים, משפחות, קעירגעבערס און גרופעס. זיי קענען אויך פאַרשרייבן מעדיצינען צו העלפן מיט אומרואיגקייט, דעפרעסיע, און אַנדערע פּראָבלעמען פון גייסטישע געזונט. פאַר מער אינפאָרמאַציע, רופט 646-888-0200.

קעירגעבער קליניק

646-888-0200

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 עפֿלבוים (Dr. Allison Applebaum) אויף 646-888-0200.

גייסטיגע קעיר

212-639-5982

www.mskcc.org/spiritual-religious-care

ב"י MSK, טשאפֿלעינס (גייסטיגע פירער) זענען גרייט אייך צו אויסהערן, העלפֿן שטארקן משפּחה מיטגלידער, דאווענען, אייך פֿארבינדן מיט קאמיוניטי קלערגי אדער גלויבונג גרופּעס, אדער פשוט אייך צו באַרואיגן און שטארקן גייסטיש. יעדער איינער קען זיך זען מיט אַ טשעפֿלען, אָפּגעוויזן פון זייער רעליגיע. MSK האָט אויך אַן אינטעררעליגיעזע טשעפֿל וואָס איז אָפֿן פֿאַר אַלע. פֿאַר מער אינפֿאָרמאַציע, רופט 212-639-5982.

אינטעגראטיוו מעדעצין סערוויס

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

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

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 עמפּלוימענט אישוס. פאַר מער אינפאָרמאַציע, רופט 646-888-8106.

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 לייו 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 אַפּפּאָל און ווערן געפירט דורך קלינישע עקספערטן. אויב איר זענט פאַראינטערעסירט זיך אָנשליסן אין אַ ווירטועלע פראָגראַם, באַזוכט אונזער וועבסייט אויף www.mskcc.org/vp פאַר מער אינפאָרמאַציע.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

פאר מער ריסאָרסעס, באַזוכט www.mskcc.org/pe צו דורכקוקן אונזער ווירטואַלע 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