

Wielu nowojorczyków odczuwa obecnie stres, lęk i smutek. Pomóc mogą różne formy wsparcia psychicznego — takie jak kontakt z bliskimi osobami, pobranie przydatnej aplikacji czy sesja wideo z terapeutą.

Kiedy przebywamy w domu lub przestrzegamy zasad dystansowania społecznego, technologie mogą nam zapewnić dostęp do bezpłatnych i poufnych form wsparcia. W tym celu skorzystaj z poniższych wskazówek.

## 1 Jeżeli potrzebujesz telefonu lub tabletu, skorzystaj z bezpłatnych ofert

- Uczniowie szkół publicznych w mieście Nowy Jork mogą się ubiegać za pośrednictwem Wydziału Edukacji (Department of Education) o bezpłatny tablet do nauki zdalnej oraz korzystać ze szkolnego wsparcia psychicznego i edukacji społeczno-emocjonalnej. W tym celu [zarejestruj się tutaj](#).
- Nowojorczyki kwalifikujący się ze względu na poziom dochodów mogą otrzymać bezpłatny telefon komórkowy oraz miesięczny abonament za pośrednictwem wspieranego przez władze programu SafeLink Wireless. Więcej informacji o tym programie można uzyskać [na tej stronie internetowej](#) lub pod numerem telefonu 311.
- Urząd ds. Mieszkalnictwa Miasta Nowy Jork (New York City Housing Authority, NYCHA) oraz T-Mobile oferują tablety z dostępem do Internetu 10 000 seniorów mieszkających w lokalach NYCHA w dzielnicach Bronx i Brooklyn. Program ten pomaga starszym nowojorczykom w dostępie do usług i kontakcie z bliskimi podczas kryzysu COVID-19.

## 2 Łącz się przy użyciu tanich i bezpłatnych opcji Wi-Fi oraz telefonii komórkowej

### Bezpłatne sieci Wi-Fi:

- [Odwiedź tę stronę, aby znaleźć miejsca bezpłatnego dostępu do sieci Wi-Fi](#) w całym mieście. Firmy Altice i Charter bezpłatnie udostępniły hotspoty Wi-Fi wszystkim użytkownikom — nie tylko swoim abonentom.
- Altice oferuje [bezpłatny dostęp szerokopasmowy do Internetu uczniom i studentom](#).

### Tymczasowy bezpłatny dostęp do Internetu:

- Gospodarstwa domowe, w których mieszka uczeń albo student i które zarejestrują się w nowej usłudze Spectrum, mogą uzyskać [60 dni bezpłatnej usługi szerokopasmowego dostępu do Internetu](#).
- Rodziny, które zarejestrują się w nowej usłudze Comcast, mogą uzyskać [60 dni bezpłatnej usługi Wi-Fi](#).

### Usługi dostępu do Internetu i telefonii komórkowej po tymczasowo obniżonych kosztach:

- [AT&T](#) oferuje otwarte hotspoty i nielimitowaną transmisję danych dotychczasowym klientom, a także abonamenty miesięczne w cenie 10 dolarów dla rodzin o niskich dochodach.
- [T-Mobile](#) oferuje dotychczasowym klientom różne korzyści, w tym nieograniczoną transmisję danych.

## 3 Pobierz bezpłatne aplikacje, które pomogą Ci sobie radzić w trudnej sytuacji i sprzyjają dobremu samopoczuciu emocjonalnemu

Aplikacje sprzyjające dobremu samopoczuciu i oferujące wsparcie emocjonalne mogą pomóc w każdej chwili i miejscu. Bezpłatne aplikacje można znaleźć na [stronie internetowej NYC Well](#). Wiele z nich oferuje wsparcie w różnych językach:

- Aby zmniejszyć lęk i uzyskać ogólne wsparcie psychiczne w związku z COVID-19, pobierz [Shine](#).
- Jeżeli jesteś weteranem lub żołnierzem służby czynnej i interesują Cię zasoby związane z samoopieką oraz ogólnym zdrowiem psychicznym, pobierz [COVID Coach](#).
- Jeżeli uczysz się lub studiujesz i chcesz utrzymywać kontakty towarzyskie oraz zmniejszyć poczucie samotności podczas pandemii COVID-19, pobierz [Nod](#).
- Aby uzyskać pomoc w związku z depresją, pobierz [Litesprite](#) – grę o potwierdzonej klinicznie skuteczności w poprawie zdrowia psychicznego.
- Wszyscy nowojorczyki mają teraz bezpłatny dostęp do [Headspace](#), specjalnie dobranej kolekcji prowadzonych medytacji opartych na badaniach i faktach naukowych. Oferuje ona także domowe ćwiczenia uważności, materiały ułatwiające zasypianie oraz przeznaczone dla dzieci materiały obniżające poziom stresu i lęku.

## 4 Korzystaj ze wsparcia psychologicznego za pośrednictwem platform do wideokonferencji

- Podczas kryzysu COVID-19 terapeuci w zakresie zdrowia psychicznego mogą łączyć się z klientami za pośrednictwem popularnych aplikacji do czatu wideo, takich jak Google Meet, WhatsApp, WeChat czy Zoom. Aby skorzystać ze wsparcia psychicznego za pośrednictwem łączności wideo, możesz używać następujących bezpłatnych aplikacji:
  - o Zoom oferuje bezpłatne konferencje wideo i audio do 40 minut, z których można korzystać za pośrednictwem telefonu, tabletu lub komputera po [założeniu konta](#). Nowi użytkownicy aplikacji znajdą w [Centrum pomocy Zoom](#) pomocne szczegółowe instrukcje, szkolenia na żywo i webinary.
  - o [Google Meet](#) oferuje bezpłatne spotkania wideo wszystkim użytkownikom konta Google. Bezpłatne konto Google można założyć [tutaj](#).
- Za pomocą tych bezpłatnych aplikacji do czatu wideo można utrzymywać kontakt z rodziną i przyjaciółmi, co pomoże radzić sobie z lękiem, zmniejszyć stres i zachować pozytywne nastawienie. Przedstawiamy [wskazówki, jak zachować kontakt z rodziną i przyjaciółmi](#) podczas pandemii koronawirusa.
- W [bazie danych specjalistów od zdrowia psychicznego i zwalczania nałogów](#) w witrynie internetowej NYC Well można znaleźć osobę, która udzieli pomocy.

## **5** Dbaj o bezpieczeństwo w Internecie

Przestrzegaj trzech podstawowych zasad ochrony prywatności online przygotowanych przez [Krajowe Stowarzyszenie na rzecz Cyberbezpieczeństwa \(National Cyber Security Alliance\)](#):

- **Używaj silnego hasła do blokowania komputera, tabletu i telefonu:** Silne hasło składa się z co najmniej 8 znaków, w tym znaków specjalnych, małych i wielkich liter oraz cyfr.
- **Nie klikaj pochopnie:** jeżeli odbierzesz e-mail od obcej osoby, dobrze się zastanów, zanim klikniesz jakiegokolwiek linki albo zareagujesz na rzekomo „kryzysowe” sytuacje, takie jak problem z kontem bankowym lub podatkami, pilne prośby o przelew lub inne podejrzone informacje. Tego typu wiadomości najprawdopodobniej są oszustwem i należy je usuwać.
- **Udostępniaj informacje rozważnie:** publikowanie osobistych lub poufnych informacji w Internecie wiąże się z ryzykiem.