

Из-за пандемии коронавируса многие жители Нью-Йорка испытывают стресс, тревогу и уныние. В этот период люди как никогда нуждаются в психологической помощи, будь то возможность оставаться на связи с близкими, скачивать полезные приложения или дистанционно консультироваться с психологом.

Пока вы находитесь дома и соблюдаете социальную дистанцию, современные технологии обеспечивают доступ к бесплатной конфиденциальной поддержке. Предлагаем вашему вниманию памятку о том, как получить помощь.

1 Если вам нужен телефон или планшет, воспользуйтесь бесплатными предложениями

- [По этой ссылке](#) учащиеся государственных школ Нью-Йорка могут подать в Департамент образования (Department of Education) запрос о предоставлении бесплатного планшета для дистанционного обучения, в том числе для обращения в школьную службу психологической поддержки или систему социально-эмоционального обучения.
- Жители Нью-Йорка с определенным уровнем дохода могут бесплатно получить мобильный телефон и месяц разговоров через государственную программу SafeLink Wireless. Узнайте больше о программе [здесь](#) или по телефону 311.
- Жилищное управление г. Нью-Йорка (New York City Housing Authority, NYCHA) и салон сотовой связи T-Mobile выдают планшеты, подключенные к Интернету, чтобы **10 000 пожилых людей, проживающих в домах NYCHA в Бронксе и Бруклине**, могли получать услуги и оставаться на связи с близкими во время пандемии COVID-19.

2 Поддерживайте связь с близкими при помощи недорогого или бесплатного Wi-Fi и услуг мобильной связи

Бесплатный Wi-Fi:

- [На этой странице вы найдете точки доступа к бесплатному Wi-Fi](#) по всему городу от интернет-провайдеров Altice и Charter, которые открыли доступ для всех пользователей, а не только для своих абонентов.
- Компания Altice предлагает [бесплатный широкополосный доступ в Интернет для учащихся средних школ \(K-12\) и студентов колледжей](#).

Временный бесплатный доступ в Интернет:

- Семьи с учащимися средних школ (K-12) и (или) студентами колледжей, которые подпишутся на получение новой услуги Spectrum, смогут получить [60 дней бесплатного широкополосного Интернета](#).
- Семьи, подписавшиеся на получение новой услуги Comcast, могут иметь право на получение [60 дней бесплатного Wi-Fi](#).

Временный доступ в Интернет и услуги мобильной связи по специальным сниженным тарифам:

- [AT&T](#) предлагает существующим абонентам точки доступа с неограниченным интернет-трафиком, а семьям с низким доходом — планы по \$10 в месяц.
- [T-Mobile](#) предлагает существующим абонентам неограниченный интернет-трафик в дополнение к другим льготам.

3

Скачивайте бесплатные приложения, которые помогут вам справиться со стрессом и улучшить эмоциональное состояние

Бесплатные мобильные приложения для психологической и эмоциональной поддержки помогут вам в любое время и в любом месте. Выберите лучшие из них на [сайте NYC Well](#). Многие приложения адаптированы для различных языков:

- Для избавления от тревожности и общей психологической напряженности, связанных с COVID-19, скачайте [Shine](#).
- Ветераны и военнослужащие, которые нуждаются в психологической поддержке, но привыкли заботиться о себе сами, могут скачать [COVID Coach](#).
- Студенты, которые испытывают одиночество и нехватку живого общения во время пандемии COVID-19, могут скачать [Nod](#).
- При депрессии скачайте [Litesprite](#), клинически одобренную видеоигру для сохранения психического здоровья.
- У всех жителей Нью-Йорка теперь есть доступ к [Headspace](#), специально подобранной коллекции научно подтвержденных направленных медитаций, а также тренировок, адаптированных для занятий дома, контента, посвященного здоровому сну и воспитанию детей, которые помогут справиться с растущим стрессом и тревогой.

4

Пользуйтесь платформами для проведения видеоконференций и дистанционного общения с психологом

- Во время пандемии COVID-19 поставщики услуг психологической помощи могут оставаться на связи с клиентами в приложениях для видеосвязи (например, Google Meet, WhatsApp, WeChat или Zoom). Чтобы обратиться за такой помощью, воспользуйтесь бесплатными приложениями:
 - Zoom предлагает бесплатные видео- и аудиоконференции длительностью до 40 минут, которые вы можете проводить с телефона, планшета или компьютера. [Зарегистрируйтесь здесь](#). Если вы еще не пользовались Zoom, [служба поддержки Zoom](#) предлагает новичкам пошаговые инструкции, онлайн-тренинги и вебинары.
 - [Google Meet](#) — это платформа для видеовстреч, созданных через учетную запись Google. Вы можете [зарегистрировать учетную запись](#) бесплатно.
- Вы также можете использовать бесплатные приложения для видеочатов, чтобы общаться с друзьями и родными. Живое общение — лучшее лекарство от тревоги, стресса и плохого настроения. Здесь собраны [советы о том, как поддерживать связь с родными и близкими](#) во время пандемии.
- Если вы хотите получить профессиональную помощь, [обратитесь к базе данных специалистов по охране психического здоровья и лечению химической зависимости](#) на сайте NYC Well.

5 Не забывайте о цифровой безопасности

Соблюдайте три основных правила для защиты персональных данных в цифровой среде. Рекомендации [Национального альянса по кибербезопасности \(National Cyber Security Alliance\)](#):

- **Используйте надежный пароль для защиты компьютера, планшета и телефона:** надежный пароль содержит не менее 8 знаков и включает комбинацию специальных символов, цифр, прописных и строчных букв.
- **Подумайте, прежде чем нажать.** Если вы получили электронное письмо от незнакомого человека, проявите особую осторожность, прежде чем нажимать на любые ссылки, верить сообщениям о «кризисных» ситуациях, к примеру, о проблемах с банковским счетом, налоговой задолженности, срочном денежном переводе, или выполнять другие подозрительные запросы. Такие сообщения, как правило, приходят от мошенников. Смело удаляйте их.
- **Научитесь быть осторожным в сети:** публикация личной и конфиденциальной информации — всегда риск.