

# Senk (5) fason pou pran swen tèt ou epi konekte ak lòt pandan moun sezon fèt sa a

Sezon fèt la kapab chaje ak emosyon. Ou ka gen yon melanj santiman ki gen estrès, chagren, ak solitud epi ou ka santi kè kontan, rekonesans ak espwa pou ane k ap vini an- pafwa ou ka santi yo tout an menm tan. Ane sa a te ranpli ak yon kokennchenn nouvo defi, epi pou moun ki abitye selebre li yo, sezon fèt la gendwa parèt diferan ane sa a. Se poutèt sa li espesyalman enpòtan pou patisipe nan aktivite ak pratik ki fè ou santi ou pi byen, epi konekte ak lòt moun nan fason ou kapab. Epi sonje - pandan jou fèt yo se souvan pou zanmi ak fanmi, li toujou enpòtan pran swen tèt ou.

## 1 Kreve oswa kenbe tradisyon yo vityèlman:

Si ou santi l ap apwopriye, eseye kenbe kèk nan menm tradisyon ou te gen anvan yo. Ou gen dwa pa menm kote avèk zanmi ak fanmi ou yo, men ou ka toujou dekore, gade fim nwèl, jwe jwèt oswa ale legliz ansanm vityèlman. Li enpòtan tou pou rekonèt sa a se pa yon sezon fèt nòmal, epi li pa yon pwoblèm si selebrasyon ou yo santi yo diferan, tou. Sa a te ka yon bon moman pou kreye tradiksyon ki tou nèf, ak yon opòtinite pou mete fanmi ki nòmalman pa ka patisipe poutèt distans yo.

## 2 Pataje eksperyans vityèl:

Pandan jou fèt yo, pataje eksperyans yo vityèlman. Manje yon repa ak pwòch ou yo- oswa menm kwit manje ansanm - tchat sou telefòn oswa sou videyo. Anpil moun renmen tande mizik ak son fèt yo, donk fè yon lis mizik pou fèt vityèl ou yo pou pataje yon eksperyans epi santi nou konekte.

## 3 Voye kat fizik:

Voye yon kat fizik pou jou fèt la pou rete an kontak ak moun ou pa ka ansanm ak yo a, epi di yo w ap panse ak yo. Ak yon ti nòt ou ekri alamen, yon kat ka fè moman sa yo espesyal pou moun ki gendwa pa ka pase fèt la ak ou, fizikman oswa vityèlman.

## 4

### Jwenn yon fason kreyatif pou ede kominote ou:

Pou anpil moun, ede kominote se yon pati fondamantal sezon fèt la epi toujou gen plizyè fason pou fè benevola avèk tan ou ak resous ou. Ekri kat [oswa rele](#) moun aje ki poukont yo, kontribye manje nan bank alimantè, fè don bay charite, [bay san yo tèlman bezwen](#), kore biznis lokal, adopte yon bèt, ak plis toujou. [DoSomething](#) te fè yon lis opòtinite vityèl pou benevòl yo avèk òganizasyon tankou Nasyonzini ak Amnisti Entènasyonal. [NY Cares](#) gen plizyè opòtinite pou benevòl ki ka fèt san danje epi vityèlman.

## 5

### Kreye espas pou fè dèy oswa onore yon moun ou pèdi:

Sezon fèt sa a espesyalman difisil paske anpil nan nou te pèdi yon pwòch epi nou pa te ka fè dèy la fason nou abitye a. Byenke tout moun jere pèt yon fason diferan, timoun tankou granmoun, sa yo se kèk ide sou kijan ou ka jere sitiyoasyon sa a:

- 1) Jwenn yon fason pou enkòpore pwòch ou yo nan festivite yo, kote ou prepare manje yo plis renmen yo oswa ou jwe mizik yo plis renmen yo;
- 2) Pran swen tèt ou pandan w ap fè fas ak estrès an plis sezon fèt la, pandan w ap jere pèt ou a; epi
- 3) Mande èd si ou bezwen li, kit se nan men zanmi ak fanmi, oswa nan men yon pwofesyonèl sante mantal.

Si ou bezwen èd ak sipò oswa yon moun pou w pale pandan sezon fèt la ou ka kontakte NYC Well ([nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)) pou jwenn sipò gratis ak konfidansyèl nan plis pase 200 lang, 24 sou 24, 7 sou 7. Tèks WELL bay 65173 oswa rele NYC Well nan 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355).