

Новогодние праздники — эмоционально насыщенное время. У многих людей ощущения стресса, горя и одиночества сочетаются — иногда одновременно — с чувствами радости, благодарности и надеждами на лучшее в новом году. Этот год прошел под знаком новых серьезных трудностей, и многие воспринимают атмосферу праздников иначе, чем обычно. Поэтому особенно важно выбирать дела и занятия, которые поддерживают у вас лучшие чувства, и общаться с другими людьми доступными способами. Праздники — это время общения с родными и друзьями, но помните, что важно постоянно заботиться о себе!

## 1 Создавайте или соблюдайте традиции в виртуальном формате

Если это уместно, старайтесь поддерживать традиции, которые вы всегда соблюдали. Вы можете находиться далеко от своих родных и друзей, но, тем не менее, вы можете развесить украшения, смотреть новогодние фильмы или вместе играть в игры и посещать церковные службы в виртуальном формате. Также важно понимать, что это не обычные новогодние праздники и поэтому празднование также будет другим. Это хороший повод создать совершенно новые традиции и пригласить членов семьи, которые живут далеко и поэтому обычно оставались в стороне.

## 2 Делитесь впечатлениями в виртуальном формате

Во время праздников можно делиться впечатлениями виртуально. Устройте совместный ужин или даже приготовьте его вместе, общаясь по телефону или видеочату. Если вам для атмосферы праздника нужны музыка и новогодние звуки, составьте плейлист для виртуального празднования и поделитесь им с близкими и друзьями.

## 3 Посылайте открытки

Отправьте новогодние открытки друзьям и близким, с которыми вы не сможете встретиться, чтобы они знали, что вы думаете о них. Открытка с написанными от руки поздравлениями и пожеланиями поможет создать праздничное настроение у тех, кто не может быть рядом с вами физически или виртуально.

### 4 Есть много способов помочь нуждающимся

Для многих людей помощь нуждающимся — это важная часть праздников, и сейчас есть много возможностей безопасно отдать этому время и силы. Вы можете написать открытки или [позвонить](#) пожилым людям, находящимся в режиме изоляции, помочь пунктам раздачи продуктов, сделать пожертвование благотворительным организациям, [сдать кровь](#), поддержать местные предприятия, взять из приюта кошку или собаку и многое другое. На сайте [DoSomething](#) можно найти список предложений для виртуального волонтерского участия в работе таких организаций, как ООН и Amnesty International. [NY Cares](#) также предлагает ряд возможностей для волонтеров, которые доступны безопасно и виртуально.

### 5 Вспомните тех, кого вы потеряли

В этом году мы отмечаем новый год в трудной обстановке, так как многие из нас потеряли близких и не смогли оплакать их согласно нашим традициям. Мы все понимаем, что каждый взрослый и ребенок переживает горе по-своему. Вот несколько советов, которые могут быть вам полезны:

- 1) Во время празднования вспомните близких, которых вы потеряли, приготовив их любимое блюдо или послушав их любимые песни.
- 2) Праздники — это дополнительный стресс, поэтому излишне не травмируйте себя, вспоминая о своем горе.
- 3) Если вам нужна поддержка, обратитесь за помощью к родным и друзьям или к специалисту-психологу.

Если вам нужна помощь и поддержка или вы хотите поговорить с кем-нибудь на праздниках, обратитесь в NYC Well ([nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell)). Бесплатная и конфиденциальная поддержка предоставляется без выходных круглосуточно на более чем 200 языках. Отправьте сообщение «WELL» на номер 65173 или позвоните в NYC Well по телефону 1-888-NYC-WELL (1-888-692-9355).