



▶▶ 在新冠疫情 (COVID-19) 期间 保持健康和稳定

新型冠状病毒 (COVID-19) 为我们提供了前所未有的挑战环境。广泛的健康问题、孤立、财务不安全感 and 日常生活规律的改变会对精神健康产生深远影响。有些日子会比其他的日子更容易或更困难。在这种不舒服和令人困惑的限制下，制定健康的方法应对压力因素的激增是很重要的。

以下是一些管理焦虑和保持稳定的健康想法：

- 读书或玩游戏 — 可以和朋友们用虚拟的方式
- 发展一个新的爱好或重新发现一个你从前没有时间享受的爱好
- 和远方的朋友一起观看新节目
- 使用健康食材烹饪和烘焙
- 默想，从事身体活动和锻炼
- 与家人和朋友保持虚拟联系，特别是那些孤立和孤独的人
- 安排每天的固定计划
- 帮助他人或为他人做一些善事

在压力大的时候，很容易陷入有害的行为从而加剧焦虑，恐惧和抑郁。如果有可能，请尽量避免以下不健康的应对方式：

- 使用娱乐性药物和酒精
- 暴食或吃不健康的食物
- 睡眠过度
- 极端孤立
- 无所作为
- 过度使用电视
- 过度使用视频游戏
- 不必要的网上购物
- 在线赌博
- 色情活动

保持知情并连接到有关新冠疫情 (COVID-19) 的大型全球对话非常重要，但请记住，过多的令人震惊的新闻和信息（如每日病例率和死亡人数）会对心理健康产生不利影响。

- 随时了解值得信赖的新闻来源，并关注直接影响你生活的基本事实。
- 与媒体消费保持良好的平衡。
- 当你开始感到不知所措时，从新闻中休息一下，专注于其他活动。
- 在适当的时候，与你信任的人探讨你的观察和顾虑。
- 如果你有孩子在家里，用简单明了适合他们年龄的方式回答他们的问题，注意不要用不必要的细节把他们压倒。

24小时求助热线：如果你或你认识的人难以应对新冠疫情的额外压力，请致电洛杉矶县精神卫生部门 (LACDMH) 救助热线 1-800-854-7771 或发短信“LA”到 741741。

洛杉矶县精神卫生部门可为以下情况提供帮助：

- 你感到孤立，焦虑，恐惧和/或抑郁，你的症状恶化或变得无法控制。
- 你发现自己由于恐惧和/或孤立而有严重的抑郁想法，你害怕自己会有意无意地伤害自己或其他人。
- 你处在一个家庭暴力的关系当中，你和/或家中小孩的安全和福祉因此受到威胁。
- 你认识的人正在受到伤害或忽视。