

了解新型冠状病毒与精神和情绪健康



LOS ANGELES COUNTY
DEPARTMENT OF
MENTAL HEALTH
hope. recovery. wellbeing.

当世界继续对抗新冠病毒（COVID-19）时，你可能会感受到对于自己以及家人和朋友的健康与安全的担心，焦虑，和恐惧有所增长。你会发现隔离，面临失业等情况普遍存在于日常生活中——这是可以理解的。适应当前情况会带来许多压力的挑战，这需要调整期。如有迹象表明你的苦恼正在增加就应该留心，特别是当情况发生迅速和不可预测地变化的时候。

以下是你和你认识的人可能会有的共同反应：

- 对于无法预知未来的担心，焦虑，害怕
- 担心你或你所爱的人健康
- 悲伤，失去兴趣，绝望，和冷漠
- 财务和经济困扰
- 易怒和对他人发脾气
- 产生远离他人和活动的倾向以及由此产生的疏离感
- 有关决策和生活方式调整的困惑和犹豫不决
- 由自我价值感下降而产生的存在压力和自我怀疑

请记住：你并不孤单。

由新冠疫情引起的情绪压力和恐惧可以像任何身体上的症状一样使人衰弱。事实上，你的情绪健康会直接影响你的身体健康。过度的担心会影响你的睡眠、食欲和活动欲望；其中任一或所有表现都会对你的身体健康和对抗感染的能力产生负面影响。身心之间的这种关联会加强主动照顾身心健康的重要性。

以下是一些管理压力和保持你情绪健康的提示：

- 与家人和朋友保持虚拟联系（身体疏远并不意味着隔绝社会）。
- 充分休息，摄取足量的水果和蔬菜。保持健康的身体有助于保持健康的心态。
- 定期冥想和锻炼。
- 保持个人卫生和清洁的生活空间。
- 保持生活规律。
- 找到新的方法来参与一些你最喜欢的活动。
- 适当关注事态发展，但不要过分沉溺于媒体的报道。

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。