



应对新冠肺炎带来的压力

2019 新冠肺炎 (COVID-19) 的爆发可能给许多人造成精神压力。对疾病的恐惧和焦虑呈压倒之势，引起成年人和儿童的强烈情绪。照顾好自己、朋友和家人有助于您应对压力。帮助他人应对压力也能使您的社区更加强大。

传染病爆发期间造成的压力包括

- 担心自己和亲朋健康状况
- 睡眠模式或饮食模式发生变化
- 难以入眠或集中注意力
- 慢性健康问题的恶化
- 酒精、烟草或其他药物的用量增加

此前已患心理疾病的人应继续接受治疗，并关注新发症状或症状恶化。如需了解更多信息，请访问药物滥用与心理健康服务管理局网站。

自我缓解压力的方式

- 使用准确可靠的健康信息来源（如 CDC 和 BPHC）了解与新冠肺炎相关的最新动态。
- 减少观看、阅读或收听新闻报道（包括社交媒体）的频率和时间。不断听到有关新冠肺炎的消息会令人沮丧。
- 照顾好自己的身体。深呼吸、伸展身体，或者冥想。尝试健康及营养均衡的饮食、定期运动，并保持充足的睡眠。
- 关注生活中积极和可控制的事情。
- 花些时间放松一下。尝试做一些您喜欢的其他活动。
- 与他人保持联系。与您信任的人谈谈您的担忧和感受。

减轻自己和他人的压力

分享有关新冠肺炎的真实信息并了解您自己以及您关心之人所面临的实际风险，可以减轻疫情爆发造成的压力。当与他人分享有关新冠肺炎的准确信息时，您可以帮助他人减轻压力，并与他们保持联系。

如果您或您关心的人情绪受困，如悲伤、沮丧或焦虑，或者想要伤害自己或他人，请拨打：

- 911
- 每天 24 小时随时致电或发短信联系 Samaritans Inc., 电话 (877) 870-HOPE
- 如果压力连续数日妨碍着您的日常活动，请致电您的医疗服务提供者。

如需详细了解如何应对压力，请访问 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>。

