

冠状病毒疫情(COVID-19)爆发期间 如何应对压力和保持社交距离

疾病爆发可以给人造成压力，尤其是在一场我们每个人都必须密切监测自身健康状况，尽可能地待在家里，并且要避免与他人进行一切不必要社交（身体）互动的疫情中。保持社交距离和与外界隔绝很可能打乱您的工作、家庭生活、行事方式以及与他人的互动方式。所有这一切均会增加整个局势的压力。感到不知所措、悲伤、焦虑或恐惧，或是经历其他焦虑症状，例如睡眠障碍，都是自然现象。您可以通过预料自己会出现正常反应、从事减压活动和寻求帮助等方法，来降低压力带来的负面影响。

了解会发生什么

压力会影响您的思维、感觉和行为。大多数的影响都是对痛苦事件的正常反应，且通常是短暂的。以下是您可能会遇到的一些影响和症状：

- 身体影响：自身疾病所带来的劳累、疲惫、头痛、心率加速或病情加深（加重、加剧、恶化）
- 情绪影响：感觉悲伤、焦虑、愤怒、激动或烦躁
- 心理影响：困惑、健忘、难以集中精力或难以做出决定
- 行为影响：表现出与自身个性不符的行为，例如变得躁动不安、爱争论或脾气暴躁，或者饮食起居方式出现改变

保持对时事的了解

使用可信的疫情信息来源以获取最新动态，了解时事，认清风险，并且知晓保护自己的最佳方式。避免传播未经证实的新闻或是根据谣言采取行动，因为这会为错误信息、恐惧和恐慌推波助澜。如需获得 COVID-19 的相关信息，请访问 nyc.gov/coronavirus 或 cdc.gov/coronavirus。

限制盯着屏幕及浏览媒体的时间

在电话或计算机上花费过多时间，或是全天候地收听收看新闻报导，可能会加剧您的焦虑和恐惧感。每天浏览信息更新及指导意见两三次即可。

保持联系，伸出援手

透过电子邮件、社交媒体、视讯会议、电话、FaceTime 或 Skype 等通讯手段与家人、朋友及自己的社交网络保持联系。也考虑打个电话给邻居或者老年人和您认识的独居者，看看他们的状况，也表达您的关心。

保持日常生活规律

保持常规可以使我们有控制感，可以减轻焦虑。尽可能保持日常生活规律，或者有必要的话，努力建立新规律，以帮助自己应对变化。

保持乐观

专注于自己心存感恩以及生活中顺遂的事物，从人们寻找应对方法并保持坚强的正面事迹中获得勇气和灵感。

主动应对基本需求和财务压力

维护自己，确保自己拥有食品及药物等所需之物，同时确保自己安全且舒适。如果您无法工作，请与雇主联系，商议能否有休假的选择。与按月向您发送账单的公司联系，请求安排不同的付款方式。如需获取更多资源，请致电 **311** 或访问 NYC 311 的 [**Coronavirus \(COVID-19\) and City Life**](#) (冠状病毒疫情与城市生活) 网页。

考虑周到，保持敏感

避免假设，不要因为他人的外表或是其与家人的出生地就指责人家携带疾病。种族/族裔与传染病之间不存在联系。听到鼓励或促进种族主义和仇外心理的不实谣言或负面成见时，请站出来大声反对。如果您由于种族、原籍国或其他身份原因受到骚扰，请致电 **311** 或访问纽约市人权委员会(NYC Commission on Human Rights)网站，并提交[在线投诉](#)。

寻求帮助

COVID-19 之类的传染病爆发可以给您和您的亲朋好友带来压力。如前所述，感到不知所措、悲伤、焦虑和恐惧，或是出现睡眠障碍等其他焦虑症状，都是自然现象。下列做法可帮助减轻压力和应对形势：

- 努力保持乐观
- 提醒自己关注自身优势
- 与亲朋好友保持联系
- 使用健康的应对技巧

“NYC 迎向健康”

如果压力症状变得难以承受，您可以与“NYC 迎向健康(NYC Well)”中经过训练的咨询人员取得联系。该项目是一项免费的保密心理健康支持服务，可以为纽约人应对压力提供帮助。

“NYC 迎向健康”的工作人员每周 7 天、每天 24 小时为您提供全天候服务，可以用 200 多种语言提供简短的咨询和资源转介。如需支持，您可以致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173，或者进行[在线聊天](#)。

您还可以访问 nyc.gov/nycwell 网页，然后点击[应用程序库\(App Library\)](#)选择，寻找可以帮助您居家管理身体及情绪健康的应用程序和在线工具。