

## COVID-19 疫情期的焦虑和恐慌发作

鉴于这次疫情给非裔、拉丁裔、原住民及低收入社区造成了超出比例的严重冲击，纽约市民可能会首次经历焦虑或恐慌发作。种族不公正和不平等对我国的长期影响，伴随隔离而来的失业、疾病以及所爱之人和社区成员过世，以及其他导致压力的因素，均可带来焦虑或恐慌的新旧症状一齐迸发。本文介绍了什么是焦虑和恐慌发作，如何管理症状和帮助他人，以及焦虑和恐慌发作与 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 症状有何不同。

焦虑和恐慌发作因人而异，且在不同种族、民族、文化或地区人群中表现不同。某些人士可能经历焦虑，且多呈现身体症状，例如呼吸急促、心跳加速，而其他人士则可能更多呈现情绪上的反应，例如担忧或恐惧。某些人士可能在寻求医疗保健专业人员或机构的服务问题上犹豫不决，因为这些人员和机构历史上曾透过有害操作及政策，对受压迫的有色人种社群施以歧视，且部分歧视现象至今仍旧存在。某些人士则可能因为害怕在去医疗场所时感染上 COVID-19，也在寻求护理问题上心存犹豫。

### 什么是焦虑？

焦虑指的是神经紧张、恐惧、神经紧绷、麻木、担忧的感觉，以及觉得有什么坏事即将发生的感觉。它还可能与身体症状相关联，例如呼吸急促、心跳加快、出汗、手脚发凉、颤抖、注意力难以集中和睡眠困难。不同的文化对于焦虑的感受及表述各不相同，且对焦虑的称谓都可能不同。对压力事件产生反应是一种正常的人生体验。压力极大的情况，包括当前的 COVID-19 疫情，可能致使焦虑感泛滥，进而可能带来痛苦和伤害。

### 什么是恐慌发作？

恐慌发作是伴随焦虑感陡然上升而出现强烈的身体症状，例如心跳加快、出汗、颤抖、胸部疼痛或感觉不适、呼吸困难或急促、眩晕或头晕眼花、恶心或腹部不适。许多经历过恐慌发作的人表示，那种感觉好像是马上要死了，尽管自己当时并没有危险临头。恐慌发作可能有已知的（意料中）诱因，或者可能没有任何预警地突发，并且时常没有明确的（出乎意料）诱因。

### 我经历的究竟是焦虑、恐慌发作还是 COVID-19？

呼吸急促在焦虑、恐慌发作、COVID-19 及其他情况中均为常见的症状。为了帮助您区分差异，请问自己下列问题：

- **我以往是否经历过类似症状？** 如果您有过焦虑及其他恐惧经历，尤其是以前经历过恐慌发作，那上述这些可能就是您当前正经历的情况。
- **我的症状能否在 10 至 15 分钟内好转？** 恐慌发作的强度通常在大约 10 分钟内达到峰值，然后症状便开始消退。与 COVID-19 相关联的呼吸急促则不大可能在短时间内得到改善。
- **使用放松技巧后，我的症状能否改善？** 各种放松技巧，例如缓慢呼吸或练习冥想，或其他可能帮人平静下来的活动，针对焦虑和恐慌发作通常效果不错。而与 COVID-19 相关联的呼吸急促则不大可能在使用放松技巧后得到改善。

- **伴随呼吸急促，您是否还有其他症状，例如发烧、咳嗽或咽喉痛？**如果有，则您表现出的可能是 COVID-19 的症状。患上 COVID-19 的人通常在呼吸急促以外还会有其他症状，例如咳嗽、发烧、寒颤、肌肉疼痛、咽喉痛、新近丧失味觉或嗅觉，或肠胃症状，如腹泻、恶心和呕吐。如需获取更多信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。

## 如何应对焦虑和恐慌发作？

### 保持联系

- 每天通过电话、视频聊天、短信和电子邮件与朋友、家人、社区成员及其他支持资源进行交谈。
- 使用电话、视频聊天、短信或电子邮件主动联系和帮助他人。这对于帮助和被帮助者都会有益。

### 使用放松技巧

- 进行缓慢的深呼吸。通过鼻子吸气，然后通过嘴巴呼气。注意到您在吸气时腹部会扩张，呼气时腹部会收缩。重复这种方式。
- 练习正念（专注于觉察现时事物）。通过将自己的注意力集中到当前环境的方法，将自己锁定在当下。例如，花时间觉察自己看到的五个东西、感觉到的四个事物、听到的三件事、闻到的两个东西和尝到的一个东西。
- 参与一些放松性的活动，例如洗个热水澡或淋浴，在安静的房间里休息，外出散步，与所爱之人交谈，或听一些喜欢的音乐。

### 专注于您可以控制的事物

- 尽可能地待在家里，即便您没有感觉不适。离家外出时，请戴上面罩。在外时，确保自己与他人之间至少保持 6 英尺的身体距离。勤用肥皂和水清洗双手，洗手时长应至少达到 20 秒。避免在未洗手时触碰您的面部。如需更多有关如何预防 COVID-19 的信息，请访问 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus)。
- 限制自己观看和阅读 COVID-19 相关新闻的时间。从可靠信息来源处获得最新消息，例如 [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) 或 [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19)。
- 尽可能地创建和维持一套日常生活规律，包括运动或锻炼，多喝水，健康饮食和充足睡眠。

## 如何帮助遭遇恐慌发作的人？

- **保持冷静。**如果您能保持冷静、理解且绝不武断，则有助于缓解对方的恐慌。
- **询问对方如何能让他们保持冷静。**人们有时候知道什么可以帮自己冷静和放松，所以首先问对方是否知道什么可以帮到他们。如果他们不知道，则请参见下文。
- **帮助他们专注于自己的呼吸。**如有可能，找个双方都能坐下来的安静地方，引导他们做几分钟缓慢的深呼吸。
- **做些肢体活动。**一起上下活动手臂或是跺跺脚。即使是小幅运动，也能帮助身体舒缓压力。
- **分散其注意力。**让他们说出周围可以看到或听到的五个东西，或者让他们描述自己喜欢的事情。

- **鼓励他们寻求帮助。**恐慌发作过后，人们可能感到尴尬。让他们放心，告知他们焦虑是压力带来的自然反应，并鼓励他们寻求帮助：
  - NYC Well（NYC 迎向健康）是一项全天候服务的免费保密心理健康支持服务。NYC Well 的工作人员可以用 200 多种语言提供简短咨询和治疗转诊。如需获取支持，请致电 888-692-9355，发送短信“WELL”至 65173，使用[在线聊天](#)工具，或访问“[App Library](#)”（应用程序库）查找应用程序和在线工具，帮助在家管理身体健康和情绪健康。