

有精神健康问题、容易焦虑或抑郁的人在新冠肺炎（COVID-19）疫情期间和之后应积极主动地应对自己心理健康状况。

您可以选择的治疗方案：

向您的心理健康服务机构咨询远程治疗或在线心理健康服务：许多治疗师和精神科医生提供电话或视频问诊。目前，大多数健康保险公司都包含远程服务。

- 保持处方药的供应：向您的医疗保健机构咨询获取90天的供应量，而非60天或30天的供应量。如果不可以这样，请在允许的情况下尽快补充药物。
- 遵医嘱服药：如果您对药物有任何疑问，请与处方医师沟通。
- 如果您正在恢复中，请与负责人或清醒的同伴保持联系：通过电话或其他虚拟方式。
- 在线获取物质使用障碍恢复支持：许多恢复小组正在提供虚拟会议。

- [Alcoholics Anonymous](#)

- [Narcotics Anonymous](#)

- [SMART Recovery](#)

- [In the Rooms](#)

• 注意新的或恶化的心理健康症状：有关心理健康或药品使用帮助：

- 拨打奥克兰社区卫生中心 ([Oakland Community Health Network](#))

的联系电话 (248.464.6363) 进行筛查并指引您去当地服务处。

- 访问 [Common Ground](#) 的戒酒支持小组 (Sober Support Unit)。

- 拨打 [SAMHSA](#) 的全国帮助热线：1-800-662-HELP (4357)。

- 搜索 [SAMHSA](#) 的治疗地点分布。

- 拨打您的健康保险卡背面的号码以联系网络内的服务机构。

- 给国家自杀预防热线 (National Suicide Prevention Lifeline) 1-800-273-8255 打电话，或使用他们的在线聊天 ([lifeline chat](#)) 功能。

请遵循以下步骤以保持心理和情绪健康

- 确保您的基本需求得到满足：保持饮水、按时进食、获得充足睡眠并保持个人卫生。
- 制定自我护理计划：确定您的自我护理需求，并进行能使您感到安全且受到支持的活动，例如[放松技巧](#)、积极的自我交谈和社交支持。与您的心理健康服务机构或可信赖的朋友一同审查您的自我护理计划。
- 保持正常作息：坚持规律作息可以帮助抑制负面想法。按时起床和睡觉、早上穿好衣服、在固定的时间吃饭且保持体育活动。
- 保持家中整洁：保持房屋内部有序且干净。在不同的房间做不同的事情。比如，在厨房餐桌吃饭和不要在卧室工作。
- 与他人联系：请您的朋友随时问候您，并同样随时问候他们。可通过电话或远程方式（如Skype或Google Hangouts）互相联系。
- 参与愉快且有意义的活动：看书、看电影、与您的孩子一起玩游戏或进行手工项目。您可以做一些之前喜欢做的事情或者尝试一些新的活动。
- 分清您可以掌控和无法掌控的事情：您可以做以下事情以帮助您活在当下，如洗手、保持体育运动和参加正念活动。

我们将与您共克时艰，可随时为您提供帮助。如果您有自杀的想法、感觉孤单和挣扎，打电话或发短信给公共资源与危机热线 (1-800-231-1127) 或在 www.commongroundhelps.org 上在线聊天，该服务每周7天、每天24小时不间断。访问 oakgov.com/covid 以获取奥克兰县 (Oakland County) 有关COVID-19的最新消息。