

2019年新冠肺炎（COVID-19）疫情可能会对人们和社区造成压力。恐惧和焦虑的加剧、孤独感和与世隔绝的感觉可能会给成年人和儿童都带来情绪上的强烈波动。当前，保护自己的心理健康是非常重要的。

## 应对技巧：

- **保持信息畅通**：通过可信赖的信息来源，如您所在的州和当地卫生部门和CDC来获取最新信息。
- **避免过度地接触新闻** 在观看、阅读或收听新闻报道或查看社交媒体时注意休息，尤其在它给您带来不安的时候。
- **照顾好自己** 饮食均衡、定期运动并且获得充足睡眠。避免饮酒、吸烟和摄入过量咖啡因。
- **遵医嘱服药** 如果您对药物有任何疑问，请与处方医师沟通。
- **与其他人联系**：如果您正在进行隔离，可通过打电话、网上聊天或视频聊天的方式（如 Skype 或 Google Hangouts）缓解。与朋友或家人分享您的感受。
- **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。
- **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。
- **到户外去** 如果您可以去户外活动，那么您可以去散步或去当地的公园。确保您自己与其他人保持六英尺距离。
- **留意这些心理压力常见征兆**：
  - 感到麻木、缺乏信心、焦虑或恐惧
  - 身体反应，如头痛、身体疼痛
  - 胃部问题和皮疹
  - 食欲、精力和活动水平的改变
  - 慢性健康问题恶化
  - 难以集中注意力
  - 愤怒或脾气暴躁
  - 难以入睡或做噩梦，出现不安的想法和画面
  - 饮酒、吸烟和用药量增加
- **在需要的时候寻求帮助**：如果以上困扰征兆影响您的日常生活已几天或几周之久，请与心理咨询师或医生沟通。
- 拨打奥克兰社区卫生中心（Oakland Community Health Network）的联系电话（248.464.6363）或给您保险卡背面的号码打电话，以寻求心理健康和物质使用障碍的恢复帮助。

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](http://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](http://oakgov.com/covid) 以获取奥克兰县最新消息。