

冠狀病毒疫情(COVID-19)爆發期間 如何應對壓力和保持社交距離

疾病爆發可以給人造成壓力，尤其是在一場我們每個人都必須密切監測自身健康狀況，盡可能地待在家裡，並且要避免與他人進行一切不必要社交（身體）互動的疫情中。保持社交距離和與外界隔絕很可能打亂您的工作、家庭生活、行事方式以及與他人的互動方式。所有這一切均會增加整個局勢的壓力。感到不知所措、悲傷、焦慮或恐懼，或是經歷其他焦慮症狀，例如睡眠障礙，都是自然現象。您可以通過預料自己會出現正常反應、從事減壓活動和尋求幫助等方法，來降低壓力帶來的負面影響。

瞭解會發生什麼

壓力會影響您的思維、感覺和行為。大多數的影響都是對痛苦事件的正常反應，且通常是短暫的。以下是您可能會遇到的一些影響和症狀：

- 身體影響：自身疾病所帶來的勞累、疲憊、頭痛、心率加速或病情加深（加重、加劇、惡化）
- 情緒影響：感覺悲傷、焦慮、憤怒、激動或煩躁
- 心理影響：困惑、健忘、難以集中精力或難以做出決定
- 行為影響：表現出與自身個性不符的行為，例如變得躁動不安、愛爭論或脾氣暴躁，或者飲食起居方式出現改變

保持對時事的瞭解

使用可信的疫情資訊來源以獲取最新動態，瞭解時事，認清風險，並且知曉保護自己的最佳方式。避免傳播未經證實的新聞或是根據謠言採取行動，因為這會為錯誤資訊、恐懼和恐慌推波助瀾。如需獲得 COVID-19 的相關資訊，請造訪 nyc.gov/coronavirus 或 cdc.gov/coronavirus。

限制盯著螢幕及瀏覽媒體的時間

在電話或電腦上花費過多時間，或是全天候地收聽收看新聞報導，可能會加劇您的焦慮和恐懼感。每天瀏覽資訊更新及指導意見兩三次即可。

保持聯繫，伸出援手

透過電子郵件、社群媒體、視訊會議、電話、FaceTime 或 Skype 等通訊手段與家人、朋友及自己的社交網絡保持聯繫。也考慮打個電話給鄰居或者老年人和您認識的獨居者，看看他們的狀況，也表達您的關心。

保持日常生活規律

保持常規可以使我們有控制感，可以減輕焦慮。盡可能保持日常生活規律，或者有必要的話，努力建立新規律，以幫助自己應對變化。

保持樂觀

專注於自己心存感恩以及生活中順遂的事物，從人們尋找應對方法並保持堅強的正面事跡中獲得勇氣和靈感。

主動應對基本需求和財務壓力

維護自己，確保自己擁有食品及藥物等所需之物，同時確保自己安全且舒適。如果您無法工作，請與雇主聯繫，商議能否有休假的選擇。與按月向您發送賬單的公司聯繫，請求安排不同的付款方式。如需獲取更多資源，請致電 **311** 或訪問 NYC 311 的 [**Coronavirus \(COVID-19\) and City Life**](#) (冠狀病毒疫情與城市生活) 網頁。

考慮周到，保持敏感

避免假設，不要因為他人的外表或是其與家人的出生地就指責人家攜帶疾病。種族/族裔與傳染病之間不存在聯繫。聽到鼓勵或促進種族主義和仇外心理的不實謠言或負面成見時，請站出來大聲反對。如果您由於種族、原籍國或其他身份原因受到騷擾，請致電 **311** 或訪問紐約市人權委員會(NYC Commission on Human Rights)網站，並提交[在線投訴](#)。

尋求幫助

COVID-19 之類的傳染病爆發可以給您和您的親朋好友帶來壓力。如前所述，感到不知所措、悲傷、焦慮和恐懼，或是出現睡眠障礙等其他焦慮症狀，都是自然現象。下列做法可幫助減輕壓力和應對形勢：

- 努力保持樂觀
- 提醒自己關注自身優勢
- 與親朋好友保持聯繫
- 使用健康的應對技巧

「NYC 迎向健康」

如果壓力症狀變得難以承受，您可以與「NYC 迎向健康(NYC Well)」中經過訓練的諮詢人員取得聯繫。該項目是一項免費的保密心理健康支持服務，可以為紐約人應對壓力提供幫助。

「NYC 迎向健康」的工作人員每週 7 天、每天 24 小時為您提供全天候服務，可以用 200 多種語言提供簡短的諮詢和資源轉介。如需支持，您可以致電 888-692-9355，發送簡訊「WELL」至 65173，或者進行[在線聊天](#)。

您還可以訪問 nyc.gov/nycwell 網頁，然後按下其中的[應用程式庫\(App Library\)](#)選擇，尋找可以幫助您居家管理身體及情緒健康的應用程式和在線工具。