

新型冠状病毒疾病（新冠病毒） 隔离期间的心理健康提示

人们对压力情况的反应不同，2019 年冠状病毒疾病（COVID-19）的爆发可能导致多种可能的反应，包括顾虑、担忧、焦虑或愤怒等。

如果您和您的家人处于隔离状态（无论是自我隔离还是其它方式），您可能会出现不同情绪，包括感到焦虑、孤独、无聊或沮丧。了解您在这段时间里的感受，并注意您的心理健康是很重要的。

这里有一些提示，帮助您在此期间照顾自己的心理健康。

1. **想办法放松。**找到有助于您管理压力的方法。考虑尝试深呼吸，伸展或冥想。也有应用程序可以帮助您应对压力。
2. **设置界限。**虽然拥有最新的可靠信息很重要，但您应该限制所接受的信息量。
3. **制定常规事项。**例如，考虑安排日常运动锻炼，制定与他人沟通和联系的时间，并延续其它日常习惯。
4. **列出清单。**制作联系人列表，包括朋友、家人、邻居、健康护理服务提供者以及所有治疗师或咨询师和其它社区资源。把清单放在您家显眼的地方，例如贴在您的冰箱上。
5. **检查您的药物。**确保您有所需的所有处方和/或非处方药。根据医生的建议服用处方药。如果可能的话，建议有两周的药量。与您的医生或药剂师交谈，了解如何获得所需药物。
6. **确定保持联系的方式。**确定您与朋友和家人沟通的方法：短信、电话、上网，甚至通过邮递信函。考虑使用应用程序与他人视频聊天，进行“面对面”交流。
7. **保持健康的习惯。**您的身体健康是心理健康的重要组成部分。不光是在隔离期间如此，所有时候均是如此。避免使用烟草、酒精或其它药物来设法控制压力。获得充足的休息、保持运动锻炼。
8. **注意压力。**隔离可能会导致额外的压力。例如，如果您无法工作，则可能会产生财务压力。与您的雇主讨论您工作缺席的原因。

来源:

Centers for Disease Control and Prevention: Get your home ready. Accessed: 3/18/20.
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/get-your-household-ready-for-COVID-19.html>

Centers for Disease Control and Prevention: Checklist to get ready. Accessed: 3/18/20.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fcommunity%2Fhome%2Fchecklist-household-ready.html

National Institute of Health: How to Prepare. Accessed: 3/18/20.
<https://www.nih.gov/health-information/coronavirus>

Substance Abuse and Mental Health Administration: Taking Care of Your Behavioral Health. Accessed: 3/17/20. <https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

World Health Organization: Tip Sheet “Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak.” Accessed: 3/18/20. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。在紧急情况下，请致电紧急服务，或到就近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。此计划及其组成部分不一定适用于所有地区，且承保例外情况可能适用。