

# 新型冠狀病毒疾病 (COVID-19) 檢疫期間保持精神健康的實用方法

每個人面對壓力的反應未盡相同，而 2019 新型冠狀病毒疾病 (簡稱 COVID-19) 疫情爆發可能引發各種不同感覺，也許是疑慮或憂慮，也可能是焦慮或憤怒，當然還有許多其他可能的反應。

如果您和家裡的人在檢疫中，無論是自我檢疫或其他情況，您可能會出現多種情緒反應，包括焦慮、孤單、無聊或沮喪。瞭解自己在這段時間的感受，注意自己的精神健康，是非常重要的事。

以下這幾個方法可幫助您在這段期間照顧好自己的精神健康。

1. **尋找放鬆的方法。** 找出有助於您管理壓力的事物。不妨嘗試深呼吸、伸展運動或靜坐。也有應用程式可幫助您紓解壓力。
2. **設定界限。** 儘管應該要瞭解最新、可靠的資訊，但記得別讓自己長時間接觸過量的新聞報導。
3. **建立固定模式。** 例如，不妨固定時間從事體能活動、與其他人交流聯繫，也可以持續做其他日常活動。
4. **準備清單。** 收集聯絡人名單，包括朋友、家人、鄰居、醫療護理提供者及任何治療師或諮商師，以及其他社區資源。把名單放在家裡明顯看得到的地方，例如貼在冰箱門上。
5. **檢查藥物。** 確保您有需要的任何處方配藥和 / 或非處方藥。按照建議服用處方配藥。如果可能，建議備妥兩個星期的藥量。向醫生或藥劑師詢問，瞭解您如何取得所需藥物和用品。
6. **確定對外保持聯繫的方式。** 確定您要使用哪些方法與親朋好友保持聯繫 — 簡訊、電話、網路，甚至郵寄信函都可以。不妨使用有視訊聊天功能的應用程式，與其他人「面對面」聯繫。
7. **保持健康的習慣。** 身體健康與精神健康息息相關，不只在檢疫期間如此，所有時候都是如此。不要用吸菸、喝酒或使用其他藥物的方式來減輕壓力。要有充足的休息和體能活動。
8. **意識到壓力的存在。** 檢疫可能帶來更多壓力。例如，如果您無法工作，可能會有財務壓力。請與僱主討論您可能無法上班的原因。

**資料來源：**

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](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](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/coping-with-stress.pdf?sfvrsn=9845bc3a_8)

**此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，請撥打緊急情況服務電話，或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。此計劃和其內容未必在所有地點提供，可能會有不予承保規定。**