

在 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 期間應對壓力



在 COVID-19 公共衛生緊急事件發生期間感到有壓力是可以理解的。面對壓力時，大部分人都會表現出不同的徵兆和症狀。壓力可以影響人們的感受、思維和行為。有必要瞭解壓力會如何給您帶來影響，並運用壓力管理策略幫助自己應對。

常見的壓力徵兆和症狀

身體方面：疲勞、頭痛、
心律加速、現有疾病加重

情感方面：
感到悲傷、
絕望、焦慮、
憤怒和易怒

心理方面：困惑、健忘、
難以集中注意力或做出
決定

行為方面：與往常
行為不同，出現焦躁
不安、愛爭辯的情
況，並在飲食、
睡眠和藥物使用
方面出現變化

應對壓力的方式

照料好您的
身體健康

承認自己的感受

做能讓自己開心
和有助於放鬆的
事情

限制使用屏幕
設備的時間

與您的親人
和社區保持
聯繫

保持日常生活
規律

提醒自己
關注自身
優點



與人交談可能會有所幫助。主動聯繫朋友、家人、信仰領袖、諮詢員或支持小組。

應對壓力和藥物使用的方法

監測用藥和飲酒
方面的變化

避免獨自一人時用藥或混合
用藥，手邊隨時備好納洛酮



NYC Well (NYC 迎向健康) 是一條保密的免費服務熱線，由訓練有素的諮詢員提供簡短的諮詢和轉診，提供 200 多種語言的服務，包括心理健康和藥物使用支持服務。

請致電 **888-692-9355**，或發送簡訊「WELL」至 **65173**，或造訪 nyc.gov/nycwell 進行網上聊天。



如需更多資訊：

如需瞭解有關財務援助或食品援助的資訊，請致電 **311** 或造訪 nyc.gov/311。如需按照郵遞區號獲取資源，請造訪 nyc.gov/health 搜索 **COVID 社區服務** (「COVID community services」)。

如需更多有關 COVID-19 的資訊，請造訪 nyc.gov/health/coronavirus。