

在 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 期间应对压力



在 COVID-19 公共卫生紧急事件发生期间感到有压力是可以理解的。面对压力时，大部分人都会表现出不同的征兆和症状。压力可以影响人们的感受、思维和行为。有必要了解压力会如何给您带来影响，并运用压力管理策略帮助自己应对。

常见的压力征兆和症状

身体方面: 疲劳、头痛、心律加速、现有疾病加重

情感方面: 感到悲伤、绝望、焦虑、愤怒和易怒

行为方面: 与往常行为不同，出现焦躁不安、爱争辩的情况，并在饮食、睡眠和药物使用方面出现变化

心理方面: 困惑、健忘、难以集中注意力或做出决定

应对压力的方式

照料好您的身体健康

与您的亲人和社区保持联系

承认自己的感受

保持日常生活规律

做能让自己开心和有助于放松的事情

提醒自己关注自身优势

限制使用屏幕设备的时间

应对压力和药物使用的方法

监测用药和饮酒方面的变化

避免独自一人时用药或混合用药，手边常备纳洛酮

 与人交谈可能会有所帮助。主动联系朋友、家人、信仰领袖、咨询师或支持小组。

NYC Well (NYC 迎向健康) 是一条保密的免费服务热线，由训练有素的咨询员提供简短的咨询和转诊，提供 200 多种语言的服务，包括心理健康和药物使用支持服务。

请致电 **888-692-9355**，或发送短信“WELL”至 **65173**，或访问 nyc.gov/nycwell。



如需更多信息:

如需了解有关财务援助或食品援助的信息，请致电 **311** 或访问 nyc.gov/311。如需按照邮政编码获取资源，请访问 nyc.gov/health 搜索 **COVID 社区服务** (“COVID community services”)。

如需更多有关 COVID-19 的信息，请访问 nyc.gov/health/coronavirus。