

## 冠状病毒疫情下一阶段中的心理健康

在任何灾害或危机中，人们对不同的阶段会出现不同的情绪反应。尽管纽约最初的COVID-19疫情高峰期已经结束，但依然有必要了解疫情造成的心理健康影响以及能带来帮助的应对技能和资源。

### CDC强调，传染病疫情期间的压力有时会导致以下情况：

- 恐惧和担忧（关于你自己以及你亲人的健康、你的财务状况或工作或者失去你所依赖的支持服务）
- 睡眠或饮食习惯发生变化
- 难以入睡或集中注意力
- 慢性身体健康疾病
- 烟草和/或酒及其他物质使用量增加

### 正常化并认同压力反应

- **请记住，世界上每个人都在经历一种百年一遇的创伤。**压力和焦虑是对异常情况的正常反应。对许多人来说，与COVID-19相关的压力会使其他常规和非常规压力源（包括种族主义和种族化暴力的情绪影响）变得恶化。
- **在这段时间，要善待自己，善待他人。**许多人会感觉不知所措，这些感觉可能会随着危机的持续而反复出现。大部分人具有恢复力，会重新开始正常生活，最终因经受住危机而变得更强大。
- **用一种认同的态度为他人提供支持。**人们正在经历很多事情，情绪反应没有对错之分。当人们打开心扉讲述自己的挣扎时，如果直接提供建议或者将他们的困难与其他人进行对比，他们会感觉没有获得认同。相反，要说：“听起来确实很艰难。”你可以问：“现在是一起集思广益想出解决方法更有帮助？还是发泄一下情绪更有帮助？”

## 针对新常态进行调整

- **思考过去没有的新机会。** 许多能为你带来幸福感、目的性或结构化的事情现在都发生了变化，而且这种变化可能会持续很长时间。不要留恋过去生活活动出现的空白，而是要考虑用新的活动和机会来填补空白。
- **考虑尝试一些新的兴趣爱好。** 兴趣爱好被证明会对心理健康产生积极影响。可以去尝试任何能引发轻微兴趣的事情。你可能会找到一种全新的热情。

试试这些活动：

- ✓ 拼图
  - ✓ 绘画
  - ✓ 学习一门新语言或一种新乐器
  - ✓ 电子游戏
  - ✓ 园艺
  - ✓ 烘焙
  - ✓ 锻炼
  - ✓ 扫描老照片
  - ✓ 棋盘游戏
  - ✓ 尊巴舞
  - ✓ 冥想
- **思考一下，在这段正常生活的暂停期，在自己的承诺方面，你是否有所领悟。** 是否有一些社会或业余承诺即使从日程表中划掉也不会带来太大损失？是否存在一种你希望保持的虚拟联系？只关注何时“回归正常”，这可能使你无法在当前发生的事中看到微小的积极面。

## 保持联系

- **与他人保持联系，这是为自己的心理健康开出的一剂良方。** 这也能为其他人带来帮助。思考一下，如何联系一个人，如何在一个人联系你之后反过来联系对方，或者如何找到新的、安全的社交方法。设定一个小目标，例如每天和不同的人发短信，或者在日常散步时向他人招手示意。
- **提醒自己，只需采取微小的行动就足以形成很大的影响。** 主动去联系一个你长时间没有联系的人，这么做可能会让你感觉到压力。他们很可能会感谢你的电话、短信、明信片乃至一个表情包。
- **找到为其他人提供支持的方法。** 联系那些可能受到最大影响的人，尤其是受哀痛、疾病、失业、家庭冲突等因素的影响。虽然联系他人可能会让你感觉不自在，但你的联系有可能帮助他们熬过那一天。
- **如果你没有参加社群，那么利用这个机会成为其他人的社群。** 在邮箱中留个便条、在论坛讨论串上发帖或者拿起电话打给一个很久没联系的熟人。

## 健康应对

- **练习你的健康应对技能。** 回想一下什么因素帮助你熬过了过去艰难的时刻。思考列出一份5分钟活动清单，来帮助自己保持恢复力。感觉心情低落时，拿出这份清单，开展其中的一项或多项活动，持续15分钟。监测自己在活动前后的感觉。

你可以考虑这些健康应对建议：

- ✓ 不要时刻关注媒体消息。挑选一个可信的信息源，每天查看一次，或按别的时间间隔查看。除此以外，尝试远离媒体信息。

- ✓ 锻炼。定期活动身体对身心有益。
- ✓ 优先要确保有规律、有营养的饮食。尽量把水果和蔬菜之类食物作为营养零食来吃。
- ✓ 安排有规律的就寝和起床时间，养成睡前放松的习惯。
- ✓ 练习放松策略，如深呼吸和冥想。
- ✓ 使思维保持活跃。不要刻意不去想某件事，而是要找到其他事来集中注意力，如学习新技能或者参与和COVID主题无关的谈话。
- ✓ 保持感恩的态度，例如设定一个目标：在一天结束时记下3个微小但有积极意义的时刻。
- ✓ 接触大自然。每天去室外呼吸新鲜空气（即使只有几分钟）对心理健康有益。

## 评估风险

- **了解事实。** 随着社交限制的解除，因焦虑和疑惑而产生麻木感是常见现象。缺乏足够的信息和信息过多都会让人感到害怕。找到一个值得信赖的信息源，不要理会其他信息源。
- **花时间和家人一起考虑你们的个人风险耐受度。** 你的亲人是否存在潜在的健康疾病或者免疫系统遭到破坏？你是否因为承担一些职责而必须外出去公共场所？考虑为自己制订相关规则进行参考（例如：目前我将在室外开展社交活动，但不在室内；或者目前我会与我的邻居开展社交活动，但不与其他人社交），这样，你就无需每一次都重新作出决定。只要参考自己的规则。

- **采取一种减轻伤害的方法，而不是孤注一掷、毫不妥协的方法。** 思考如何在任何给定情况下减轻风险。例如，如果你在一种情况下无法与人保持六英尺的距离，必须与其他人互动，那么戴口罩有助于提升安全性。要估计到自己在减少预防措施时可能会感觉到压力。事先想想在有人质疑你的决定时你会说的话。

## 帮助儿童和青少年应对

儿童和青少年用不同的方式应对压力。家长和看护人可以留意压力的迹象，包括：

- ✓ 难以集中注意力
- ✓ 饮食或睡眠发生变化
- ✓ 不愿意参与活动，尤其是他们过去喜欢的活动
- ✓ 躯体/身体症状，如头痛、胃痛等。
- ✓ 非常担忧和沉思
- ✓ 伤心、易怒和生气
- ✓ 看上去忘记了已经学会的技能，例如尿裤子的情况增加
- ✓ 滥用物质

家长和看护者可以通过很多方式帮助儿童和青少年应对这种压力：

- **认同你的孩子，告诉他们，有时候感觉悲伤、害怕或抓狂是很正常的现象。** 提醒他们，这种感觉不会始终持续下去。
- **帮助他们回忆过去是怎样渡过艰难时刻的。**
- **与孩子保持畅通的沟通渠道。** 开诚布公地讨论，即使你的孩子没有提起艰难的话题，你也可以主动提起。

- **当孩子提问时，感谢他们提出话题，并真诚地回答。** 如果你不知道答案，则坦率地告诉他们这一点，和他们一起思考如何获得答案。
- **当孩子提出他们听到的观点时，用中性的态度询问他们从哪里了解到这些情况，这样就能帮助他们评估是否相信他们的信息源，以及在多大程度上相信。**
- **以适合孩子身心发育的方式分享信息。** 告诉孩子，你和社区正在通过各种方式确保他们的安全，从而让他们感觉安心。让孩子复述自己听到的话，从而查看他们是否理解你所说的内容。
- **与年龄较大的孩子或青少年讨论你如何评估风险，以及在什么因素的帮助下做出了决定。** 尽管孩子可能会对限制措施感到不悦，但如果理解实施这些措施的原因，他们就会更容易地接受。然后，找到一种方法让他们在你设定的界限内与同学保持联系。可以通过虚拟方式进行联系，或者用安全的方式当面开展社交活动。
- **向孩子展示你如何应对压力。** 相比你说的话，你的行为更能对孩子起到教育作用。如果你熬夜、一直看新闻并且不锻炼身体，那么孩子们就更难养成自我保健技能。
- **尽可能保持一些生活习惯。** 尽管培养灵活性很重要，但在一个充满不确定性的时刻，在生活中加入一些结构化要素有益于心理健康。
- **利用一份不同的计划表，尝试用全新的方法与孩子进行有意义的联系。** 一起大声朗读系列丛书、听音乐、外出散步或者搭积木。

#### **在需要的情况下，寻求育儿帮助。**

家长通常可以在社区中获得更多育儿方面的支持，不管是学校、课外活动、邻居、大家庭还是宗教社区。作为家长，你无法也不应扮演所有这些角色。要在自己身边建立起一支团队。让一名

家人去接触，为你的孩子联系辅导计划，或者在育儿支持或家庭咨询方面寻求专业帮助。

## **应对复杂的伤痛、创伤后应激综合症和其他强烈的情绪**

在灾害的高峰期过后，大部分人会恢复正常生活。但在灾害后的几个月，会开始出现一些比较严重的心理健康后果。

对自己和亲人进行监测，查看是否存在相关的迹象，如果存在的话，你就可能需要获得额外支持。

你和你的亲人可能会出现这些较为常见的心理健康问题：

- 抑郁
- 复杂的丧亲之痛
- 创伤后应激障碍
- 药物滥用障碍
- 焦虑障碍

请记住，你并非孤军奋战。如果你感觉存在压力、不知所措或者想要伤害自己或自杀，请寻求帮助。

### **纽约希望项目情绪支持热线**

(844) 863-9314 | 上午8:00-晚上10:00，每周7天提供服务

### **全国自杀预防生命热线**

(800) 273-8255 (TALK) | 全年无休提供服务

### **危急情况短信热线**

发送短信：“Got5”到741741 | 全年无休提供服务

### **纽约希望热线（药物滥用/沉溺赌博）**

成瘾问题支持和服务办公室(OASAS)  
(877) 8-HOPENY | 发送短信：467369 | 全年无休提供服务

### **纽约州家暴和性暴力热线**

(800) 942-6906 | 发送短信：(844) 997-2121  
聊天：opdv.ny.gov | 全年无休提供服务