



傳染病疫情期間的壓力情緒處理

聖塔克拉拉縣精神行為服務部門(The County of Santa Clara Behavioral Health Services Department) 支援幫助我們縣內家人、朋友和同事的健康幸福。當您聽到、讀到或看到有關傳染疫情爆發的新聞時，即使疫情影響到遠方的人，或是您處於低風險或沒有染病風險區，您也可能會感到焦慮並表現出緊張壓力跡象。這些壓力跡象是正常的，可能尤其對那些有親人正處在世界某疫區中的人士，壓力緊張感更甚一般。在傳染疫情期間，除了照顧好自己的身心健康，對那些受疫情影響的人也應善意伸出援手。

積極主動!

1. 隨時瞭解可靠的資訊來源。
2. 與朋友、家庭和社區團體保持聯繫。
3. 通過志工服務並將時間和資源給值得信賴的組織，捐贈給需要幫助的人。
4. 保持正面的態度

資源:

24/7 精神行為服務部門 電話中心: (800) 704-0900

危機簡訊專線: RENEW 741741

自殺與危機熱線24/7: (855) 278-4204

查看並訂閱公共衛生網站和社交媒體頁面:

網站: <http://sccphd.org/coronavirus>

臉書: <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>

Instagram: @scc_publichealth

Information adapted from Los Angeles County DMH

您能做些什麼來幫助應付處理情緒煩擾

1. 壓力管理

- 隨時瞭解訊息。參閱可靠消息來源，瞭解當地最新資訊情況。
- 專注從事於您個人擅長的強項特質。
- 維持日常作息。
- 騰出時間放鬆和休息。
- 如果生病，待在家裡不要去上學工作。

2. 隨時瞭解最新資訊並讓您的家人知道

- 熟悉您所在社區當地的醫療和精神心理健康資源。
- 勿傳送分享未經證實的疫情消息，以免造成不必要的害怕和恐慌。
- 誠實提供孩子適齡資訊，並記得保持冷靜;孩子們常常會感受到你的感覺。

3. 與您的社區聯繫

- 通過電話、傳簡訊、電子郵件或其他虛擬方式與家人和朋友保持聯繫。
- 接受家人、朋友、同事和神職人員的幫助。請記住一般性建議，以防止疾病的傳播。
- 對有特殊需要的鄰居和朋友伸出援手，他們可能需要您的幫助，牢記一般性建議，以保護健康和防止疾病傳播。

4. 伸出援手幫忙

- 如果您認識受疫情影響的人，請打電話給他們，關心瞭解他們的近況，並記住要為對方保密。
- 善待那些被要求進行社交疏遠的人，例如幫忙送餐或將學校作業放在他們家門口。

5. 敏感

- 勿責怪任何人或臆測患有這種疾病的人是因為他們的外貌或原籍地。
- 傳染病與任何種族或文化團體無關;當你聽到不實謠言或負面的刻板偏見印象，助長種族主義和仇外心理時，請善意地直言不諱。

如果您或親人處理情緒有困難，請考慮尋求專業人士幫忙。