

# 心理健康與隔離

突發的2019年新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）以及其他公共衛生事件會導致精神困擾和焦慮。

社群聯繫比以往任何時候都更重要。

每年有14%的亞裔美國成年人和17%的夏威夷原住民/太平洋島民受到精神方面疾病的影響

## 「自我感覺不太好」也沒有關係

新冠疫情嚴重影響了我們的生活。  
我們中的許多人正和壓力及難以承受的情緒對抗著。

與疫情相關的壓力的常見原因:

- 財務情況
- 照顧家人
- 與家人和朋友的聯繫減少
- 生病
- 害怕將病毒傳染給他人
- 對現在和未來的不確定性



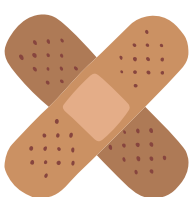
## 壓力的增加會導致:

- 感到憤怒、恐懼、擔心、悲傷、麻木或受挫
- 記憶問題、注意力不集中或思維不清晰
- 食慾、精力、興趣或慾望的變化
- 睡眠的變化或噩夢的增加
- 身體反應增加，如頭痛、疼痛、皮疹、或胃腸問題
- 現有精神狀況和慢性疾病惡化
- 增加飲酒、吸煙或其他藥物的使用量



## 應對壓力的健康方法:

- 如果您不能見到您的朋友和家人，可以通過電話、短信，或者視頻聊天聯繫他們
- 暫時不關注新聞和社交媒體
- 利用線上支持團體等資源來獲得幫助
- 定期進行鍛鍊
- 嘗試均衡的飲食
- 嘗試伸展、深呼吸和冥想
- 限制酒精、煙草和其他藥物的攝入



## 安全地聚會:

與人聚會，為我們提供了一種我們都懷念的社群歸屬感。

- 確保您及時接種疫苗
- 如果您或其他人沒有及時接種疫苗，請戴上口罩
- 和非自己家庭成員聚會之前，先做個COVID-19檢測
- 在戶外聚會，避免通風不良的地方



## 如果您覺得您可以從其他的支持中受益，額外的資源包括:

全國精神疾病聯盟:撥打800-950-NAMI，或者當您在危機中，發短信「NAMI」到741741

全國預防自殺生命熱線:撥打  
1-800-273-8255

跨性別生命熱線:撥打877-565-8860

聯繫您的醫師，或最近的社區健康中心，鄉鎮健康中心，或夏威夷原住民健康中心

尋找一個線上支持團體:[mhanational.org/find-support-groups](https://mhanational.org/find-support-groups)