

对冠状病毒(COVID-19)疫情感到紧张？

面对易引发焦虑的形势，设法管理焦虑情绪

COVID-19 疫情在全球范围的爆发导致害怕和恐慌情绪在个人及社区之间蔓延。除了遵循身体健康预防措施指南外，个人还应注意自己的心理健康。

本指南针对以下人群提出了相关建议：

- 对于所有人
- 对于正在接受心理健康服务的个人
- 对于父母，包括既往患有焦虑症的孩子的父母
- 对于年长者的看护者
- 对于心理健康服务提供者

对于所有人：

- **通过降低风险缓解焦虑。**降低风险的方法包括养成良好的卫生习惯（比如，打喷嚏和咳嗽时用肘部遮挡，打喷嚏时用纸巾遮挡并立即将纸巾丢弃，经常用肥皂和水洗手，每次至少20秒等）。另外，制定应对计划，以防止日常惯例被打乱，例如，安排远程办公和儿童保育替代方案。制定计划，通过管理可自主控制的方面来帮助缓解焦虑。
- 通过选择可靠的信息源及设定动态查看限度来管理自己的信息流。定期获取真实可靠的信息十分重要。但是，持续浏览社交媒体或不停地刷新新闻可能会导致焦虑加剧。选择一些值得信赖的新闻媒体——如州和地方卫生当局、疾病控制和预防中心或世界卫生组织——做到每天查看一到两次最新动态。
- 监测自己的焦虑程度。焦虑是对应激情况的正常反应，在许多情况下，可以带来适应性方面的好处。然而，当所面对的不确定性急剧增加时，你的大脑会陷入焦虑的漩涡，这样继续下去是无益的。了解典型压力和非典型压力之间的区别是很重要的。监测自己的焦虑程度可以让你了解自己何时需要寻求其他帮助。
 - ✓ **典型压力反应可包括：**暂时性难以集中注意力；易怒和愤怒；疲劳；腹痛；以及睡眠困难。
 - ✓ **非典型压力反应可包括：**难以摆脱的持续性和/或过度忧虑，使你无法完成日常任务。如果你的精力水平、饮食习惯或睡眠模式发生重大变化、难以集中精力完成正常任务、持续性极度忧虑和绝望，或有自残或自杀的想法，请立即通过 1-800-273-TALK (8255)或编辑短信“Got5”发送至 741741 寻求帮助。
- **养成良好的自我保健习惯，包括锻炼、健康饮食，以及夜间保证充足的睡眠。**如有条件，适当地进行户外活动。避免熬夜刷新闻。

- **通过虚拟方式与各种支持网络保持联系**，如家人、朋友、同事、信仰型社群和社会组织，以增强你的整体联系感。孤独和寂寞会加剧焦虑感。
- **在你的支持网络中找到有意义的任务和角色，帮助疏导焦虑情绪**，例如，为无法外出的人协调日常用品配送、帮助居家办公的家长策划孩子的活动创意，或与可能会有社交孤立感的人士进行视频通话或通电话。为他人提供支持对支持者本身也有益处。
- **寻找或创建一些空间，让自己不关注 COVID-19**。创建一个关于其他话题的社交媒体会话，邀请朋友讨论其他话题，或者看你最喜欢的电视或电影。
- **尽情享受正能量时刻，放大正能量故事，保持乐观**。努力培养起保持心理健康的好习惯，比如写一篇感恩日记，或者每天晚上和你的家人聊聊一天中有趣或愉悦的时光。
- **在管理焦虑情绪时，抓住机会练习正念**。基础训练、感觉调节和深呼吸等正念工具可能会有所帮助。

对于正在接受心理健康服务的个人：

- **尽快和你的心理健康服务提供者一起制定一项应对计划**。思考一下你可以每天实践的实用性应对技巧，格外警惕那些你可能会采取，但会以其他方式对你的健康和幸福感有害的应对技巧。例如，如果你知道音乐、出去走走、重构思路、与他人交流都很有用，那么思考一下如何将这些融入你的日常生活。如果你知道自己可能难以克服反复思考、自残、滥用药物，或其他可能对你的安全和健康有害的策略，请与你的服务提供者一起找出其他的应对方法。制定一项计划，帮助你做好准备，应对高度焦虑情绪。
- **与你的心理健康服务提供者共同专注于管理焦虑，请他们帮你提供一些可以反复练习的实用技巧**。
- **如果你接受的常规服务中断，请与你的心理健康服务提供者共同制定备用方案**。其中可能包括使用远程医疗服务、取得处方药，或参与心理健康促进活动。
- **寻求积极的同伴支持**。与理解你的经历并能帮助你解决问题的人群建立联系。如果保持社交距离加剧了孤独感，可以考虑在线同伴支持或同伴热线。

对于父母，包括既往患有焦虑症的孩子的父母：

- **思考并提前练习对话脚本，与孩子聊聊 COVID-19**。孩子会从看护者处获得相关提示，了解在面对某个话题时应表现出的焦虑程度。搜索相关资源和媒体，帮助你做好准备。
- **公开地谈论当前形势**。大多数小学及以上年龄的孩子都听说过 COVID-19 或冠状病毒。回避这个话题或表明有绝对的把握更可能加剧焦虑。如果孩子提起这个话题，让他们知道你很高兴他们提出来。如果他们的焦虑感加剧或有更多疑问，那么这样会让它们更愿意来找你。
- **不必超范围提供信息**。发展适宜性做法包括回答你孩子提问的问题，但不必超过此范围。通过让他们复述听到的内容来确保他们理解你的回答，让他们知道，如果有更多问题，你很愿意为他们解答。让你的孩子放心，感到害怕或焦虑是正常的。
- **如同为自己设定限度一样，帮助你处在学龄期和青春期的孩子设定信息流限度**。帮助他们识别真实的信息来源，并设定恰当的浏览时间间隔。鼓励他们利用自身的媒体素养技能，对从各种信息渠道获得的信息保持质疑态度。考虑限制媒体接触，或和孩子一起使用媒体，以便于你能为他们解释说明信息。
- **尽量保持日常惯例**。对于停课和/或取消课外活动的孩子来说，保持其他日常惯例很有帮助，比如用餐时间和睡觉时间。
- **尽可能为居家时间较长的孩子设定系统安排**。和你的孩子一起制定一张宽松的时间表，比如早上安排户外活动和准备午餐，下午安排电影和家庭作业时间。

- 采取各种有趣的方式让孩子与无法见面的人保持联系，如祖父母或学校同学。创造机会保持甚至发展关系，比如通过视频电话给祖父母读书或给朋友寄明信片。
- 如有可能，鼓励开展体育活动和户外活动。保持活力并有机会亲近大自然都有助于缓解焦虑和塑造抗逆力。
- 利用这一机会教会孩子承受苦难的能力，这将对你的孩子在遇到任何情况时都有帮助。这是一个学习目标导向呼吸、意象导引、分散注意力和其他技能的好时机。

对于年长者的看护者：

- 提供便利条件，让年长者保持社会联系。当年长者被告知要尽可能地隔离，社交隔离和孤独感可能会对他们的身心健康造成损害。设置并提供技术辅助，让他们在家人和朋友之间保持个人联系。考虑协调一群人轮流关心他们，让个体感受到相互关系的支持。
- 无论是在身体还是在心理健康方面，鼓励他们尽可能地保持活力。
- 帮助年长者找到可以帮助他人的方式，例如，打电话关心他人的情况或通过 FaceTime 和孙辈玩乐。设定目标和角色可以缓解焦虑。
- 考虑一些切实可行的方法帮助年长者缓解焦虑，比如主动在网上为他们订购生活用品，或者主动帮他们遛狗。
- 当前大家普遍高度焦虑，年长者可能很难选择可靠的来源，获取关于 COVID-19 的信息和动态。整理一份信誉良好的媒体名单，并把它们写下来。
- 养成自我保健习惯，关爱自己。即便是在最有利的情况下，看护仍是一个耗费心力同时又十分有益的角色，在当前大家普遍高度担忧的形势下，做一个看护者特别有压力。如有可能，找机会稍微休息片刻，与他人轮流承担职责，并实践自己的心理健康策略。

对于心理健康服务提供者：

- 首先做好自我保健，包括充分休息和锻炼，健康饮食，保持社交联系，如有可能，减少提供服务的时间。
- 做好准备，以应对看护对象出现高度焦虑情绪的情况，自备实用技能工具箱和脚本。
- 与同事一起制定危机管理后备计划，如远程医疗或替代治疗措施，以便在服务中断时做好准备。与主管和同事一起轮流行使职能，尽可能进行交叉训练。
- 建立同伴支持，如同伴监督和咨询，与其他遇到类似情况的人建立联系。建立空间，用于讨论替代性创伤和焦虑的损害，这是自我保健的重要部分。
- 需要时寻求专业帮助。请记住，在危机期间提供心理健康保健很有难度，自行应对压力和焦虑十分关键。