

心理健康与隔离

突发的2019年新型冠状病毒肺炎（COVID-19）以及其他公共卫生事件会导致精神困扰和焦虑。

社群联系比以往任何时候都更重要。

每年有14%的亚裔美国成年人和17%的夏威夷原住民/太平洋岛民受到精神方面疾病的影响

“自我感觉不太好”也没有关系

新冠疫情严重影响了我们的生活。
我们中的许多人正和压力及难以承受的情绪对抗着。

与疫情相关的压力的常见原因:

- 财务情况
- 照顾家人
- 与家人和朋友的联系减少
- 生病
- 害怕将病毒传染给他人
- 对现在和未来的不确定性



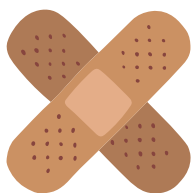
压力的增加会导致:

- 感到愤怒、恐惧、担心、悲伤、麻木或受挫
- 记忆问题、注意力不集中或思维不清晰
- 食欲、精力、兴趣或欲望的变化
- 睡眠的变化或噩梦的增加
- 身体反应增加，如头痛、疼痛、皮疹、或胃肠问题
- 现有精神状况和慢性疾病的恶化
- 增加饮酒、吸烟或其他药物的使用量



应对压力的健康方法:

- 如果您不能见到您的朋友和家人，可以通过电话,短信,或者视频聊天联系他们
- 暂时不关注新闻和社交媒体
- 利用线上支持团体等资源来获得帮助
- 定期进行锻炼
- 尝试均衡的饮食
- 尝试伸展、深呼吸和冥想
- 限制酒精、烟草和其他药物的摄取



安全地聚会:

与人聚会，为我们提供了一种我们都怀念的社群归属感。

- 确保您及时接种疫苗
- 如果您或其他人没有及时接种疫苗，请戴上口罩
- 和非自己家庭成员聚会之前，先做个COVID-19检测
- 在户外聚会，避免通风不良的地方



如果您觉得您可以从其他的支持中受益，额外的资源包括:

全国精神疾病联盟:拨打800-950-NAMI，
或者当您在危机中，发短信“NAMI”到741741

跨性别生命热线:拨打877-565-8860

全国预防自杀生命热线:拨打
1-800-273-8255

联系您的医生，或最近的社区健康中心，
乡镇健康中心，或夏威夷原住民健康中心

寻找一个线上支持团体:mhanational.org/find-support-groups