

在新冠疫情爆发期间 保持心理和身体健康



我们都受到了2019冠状病毒病（COVID-19）以及由此引发的恐惧和不确定的影响。对难民社区内的个人而言，过去的创伤经历可导致压力和焦虑的进一步加剧。本指南提供了自我照护、压力讯号和应对资源方面的相关建议。

自我照护建议：

- 照顾好自己的身体。保持饮食、锻炼和睡眠习惯。
 - 尽量保持健康餐饮。
 - 规划可在家中进行的锻炼活动。
 - 保证充足睡眠。避免酒精、烟草和其他药品，因为它们会干扰睡眠。
- 通过放松技巧降低压力，例如参加在线指导冥想课程。
- 践行耐心和容忍，为朋友和家人示范健康习惯。
- 与他人安全交互。计划和家人开展的活动或者和其他开展的虚拟活动。问候年长或生病的家人或朋友。
- 注意休息并抽出时间放松。尝试做您一般喜欢的活动。
- 如果您习惯参加宗教仪式，考虑在线参加。
- 保持消息灵通，但避免过度关注新闻。明白危机期间易传播流言。务必检查信息来源，并通过可靠来源了解信息。您可前往以下网站了解圣地亚哥县发布的信息：www.coronavirus-sd.com。

如果您感到困扰，请务必开展上述自我照顾活动。

困扰的常见讯号：

- 感到麻木、怀疑、焦虑或恐惧
- 食欲、精力和活动水平发生变化
- 难以集中注意力
- 睡眠困难或做噩梦、有令人不安的想法和想象
- 身体反应，如头痛、身体疼痛、胃部不适和皮疹
- 慢性疾病恶化
- 生气或易怒
- 酒精、烟草或其他药品的用量增加

需要时请寻求帮助。如果所经历的困扰影响到您的日常生活达数天或数周，请咨询心理咨询师、医生或信仰领袖。本县提供多项支持身心健康的计划，其中包括专门为难民社区提供的计划。此外，*The Refugee Response*还在YouTube上发布了包含新冠期间压力和焦虑管理贴士的视频，共有21种语言版本：

www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrlwCv0OQHKgJWFWMwFjz2f9AmpK

如欲参加项目或获取紧急危机援助（有 150 多种语言），请拨打**圣地亚哥服务与应急热线（San Diego Access and Crisis Line）：888-724-7240**—详情参见如下方框。如果您正在经历新冠相关压力或焦虑，请拨打**Optum 情感支持热线（Optum Emotional Support Help Line）：866-342-6892**，该热线无电话费，全天候支持，并提供翻译服务。

San Diego Access and Crisis Line: 150+语言支持

圣地亚哥服务与应急热线（888-724-7240）提供每周7天、每天24小时的即时支持和来自经验丰富的咨询师的行为健康资源。服务免费且完全保密，通过翻译服务提供150种语言。