

# 在传染病爆发期间如何应对压力

洛杉矶县精神健康署为全县的家庭，友人，和同事的福祉提供支持。当你听说，读到，或者在新闻上看到关于传染病爆发的消息，你可能会感到焦虑和压力——即使受影响的人群离你很遥远并且你被传染的可能性很低甚至为零。感受到压力是正常现象，特别对于有亲朋好友居住在疫区的人来说。在传染病爆发期间，请照顾好自己的身体和心理健康并为受影响的人送出善意。

## 应对情绪困扰的方法

### 1. 压力管理

- 关注事态发展，参考由可靠消息来源提供的本地情况通报。
- 集中自身的力量和优势。
- 保持生活规律。
- 抽出时间放松和休息。

### 2. 确保自己和家人得到通知

- 熟悉本社区的医疗和精神健康资源，参加社区会议以获取资源和教育信息。
- 请勿传播未经证实的传染病信息以避免引起不必要的恐惧和惊慌。
- 为儿童提供适合他们年龄的信息并保持冷静；儿童通常会感受到你的情绪。

### 3. 与你的社区保持联系

- 与家人和朋友保持联系。
- 加入社区和/或信仰团体。
- 接受来自家人，朋友，同事，牧师的帮助。
- 为有特殊需要的邻居和朋友提供帮助。

### 4. 为他人提供帮助

- 如果你知道周围有人受到疫情影响，可以打电话问候他们，但要记住为他们的信息保密。
- 为需要隔离的人士安排送饭或把家庭作业送到他们门口。
- 寻找你附近的慈善组织并为他们做义工。
- 鼓励朋友和家人跟你保持联系。

### 5. 保持体谅

- 避免指责他人或仅凭他人的相貌，来自哪里以及家庭背景来臆测他人患有传染病。
- 传染病并非和某一种族或民族直接相关，如果你听到助长种族歧视和排外主义的错误传言或成见请以善意回应。

如果你或你爱的人感到难以应对，请寻求专业辅导。



## 主动应对!

1. 从可靠渠道获取信息
2. 与朋友，家人，社区团体保持联系
3. 做志愿者或向可靠的机构捐献物资以帮助他人
4. 保持积极的态度与展望

## 资源

洛杉矶县精神健康署 24/7 求助热线  
(800) 854-7771  
(562) 651-2549 TDD/TTY  
<https://dmh.lacounty.gov>

洛杉矶县公共健康署  
[publichealth.lacounty.gov](http://publichealth.lacounty.gov)  
拨打 2-1-1