



2019 冠状病毒疾病 (COVID-19): 有关心理健康常见问题

更新于 2020 年 10 月 9 日

冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情对人们和社区造成极大影响。疫情之下，人们容易产生恐惧、焦虑、悲伤与犹豫的情绪。

有一些在线资源可以帮助您。若您需要帮助，请查阅索取。

关于如何在这段时间内应对心理健康、压力和焦虑的信息如下：

- [个人心理健康、压力和焦虑（第 2 页）](#)
- [幼儿家长心理健康、压力与焦虑（第 5 页）](#)
- [青少年和青年人心理健康、压力和焦虑（第 8 页）](#)
- [医护人员心理健康、压力和焦虑（第 11 页）](#)
- [老年人和残疾人心理健康、压力和焦虑（第 14 页）](#)

个人心理健康、压力和焦虑

如果出现心理健康问题症状，我该怎么办？

有心理健康问题的人士应该在紧急情况下继续其治疗计划，并监测任何新的症状。

有关详情可访问药物滥用和心理卫生服务管理局 (SAMHSA) 网站查找，
<https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>。

如果我因为冠状病毒疾病 (COVID-19) 感到焦虑或紧张怎么办？

每个人对压力的反应各异。紧急事件对人的情绪影响取决于个人的性格和经历、个人及其社区的社会和经济环境以及当地所提供的资源。人们反复观看有关冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情的图片或媒体报道，会更加焦虑。

传染病爆发期间的反应包括：

- 害怕和担心自己和亲人的健康状况
- 睡眠或饮食习惯发生改变
- 难以入睡或集中精神
- 慢性健康问题恶化
- 过量酗酒、吸烟或服药其他药物

在疫情期间，恐惧、焦虑、悲伤和不确定感是正常的反应。幸运的是，积极主动地正视心理健康问题，有助于保持身心健康。

我能做些什么来支持自己？

避免过度关注有关冠状病毒疾病 (COVID-19) 的媒体报道。不要长时间观看、阅读或收听新闻，中途注意休息。反复收听和观看疫情新闻或图片会令人心烦。

试着做一些您喜欢的其他活动，回归您的正常生活。当您收看新闻的时候，要避免那些大肆宣传或者强调疫情失控的媒体报道。您可以从可靠的信息来源获取信息。

认清自己能掌控的事情。注意身体健康。深呼吸、伸展身体、或冥想、锻炼。保持心态平衡。保持睡眠规律，保持健康饮食。面对危机时，产生饮食失衡和睡眠失调是正常现象，因此保持良好习惯非常重要，避免利用药物或酒精来处理压力。

花点时间放松一下，提醒自己负面的情绪会消失。与朋友或家人分享您的担忧和感受。保持良好的人际关系。对未来充满希望，保持乐观态度。

采取适当的预防感染措施，如洗手和保持社交距离。

检查您对疫情的判断是否属实。疾病控制和预防中心 (CDC) 一直强调，绝大多数人，即使感染了病毒，病情也不会太严重。避免收看过分渲染疫情的媒体报道并坚持从疾病控制和预防中心 (CDC) 等可靠来源接收消息。社交媒体并非可靠的信息来源。

相信自己的判断。进行锻炼、冥想。和您的朋友打电话聊天。尽量保持有规律的睡眠和健康的饮食。在疫情期间，个人在饮食和睡眠方面都会受到干扰，这是很正常的，并且要努力保持健康的习惯，避免通过服药或酗酒等方式来应对压力。

保持联系。呆在家里和别人保持距离并不意味着您完全被孤立了。与您信任的人保持联系是在保持社交距离、检疫隔离和隔离期间，减少焦虑、抑郁、孤独和无聊的最好方法之一。您可以通过电话、电子邮件、短信和社交媒体与朋友、家人和其他人联系。使用 Skype 或 FaceTime 与朋友和家人“面对面”交谈。

您无法控制哪些事情？

您能做的就是关注那些自己能控制的事情。忧虑只会让情况恶化。

感染很可能以不可预测的方式在人群中传播。您对此无能为力。如果您采取预防措施，就不太可能感染，但这并不能保证。

做好计划未雨绸缪。但制定好计划后，就继续生活，而不用过度担心病毒感染。不要尝试控制其他人的反应。倾听并帮助人们了解有关病毒的事实，但要明白，炒作或否认威胁的存在是没有帮助的。

如果压力反应连续几天干扰了您的日常活动，请致电您的医疗机构。

在哪里可以找到其他资源？

马里兰州危机热线：

呼叫 211 并按 1，发送短信 898-211 或访问 pressone.211md.org 查询信息或[私下聊天](#)，了解当地服务和计划。

马里兰州心理健康

发送短信“MDMindHealth”至 898-211 订阅鼓励、提醒消息和资源，保持联系。

黑人心理健康联盟

<https://blackmentalhealth.com>

呼叫 410-338-2642 或发送电子邮件至 info@blackmentalhealth.com

CDC: 心理健康及应对冠状病毒疾病 (COVID-19):
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: 注意您的情绪健康: <https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: 情绪困扰的预警信号和风险因素: <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

创伤应激研究中心: 应对冠状病毒和新出现的传染病疫情爆发:
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

美国自杀预防基金会: 面对不确定性时要注意您的心理健康
<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: 帮助儿童应对灾难的策略: <https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

物质滥用和精神健康服务管理局: 社交距离、检疫隔离和隔离提示
<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 应对传染病爆发期间的压力
<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 注意您的行为健康: 在传染病爆发期间社交距离、检疫隔离和隔离提示 <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 与孩子交谈: 传染病爆发期间护理人员、家长和教师提示
<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

物质滥用和精神健康服务管理局灾情求助热线提供全天候 7 天 24 小时、全年 365 天的危机咨询和支持, 帮助那些受自然灾害或人为灾害影响有情绪困扰的人士。这项免费、多语种和保密的危机支持服务面向美国及其领土内的所有居民提供: 1-800-985-5990

马里兰州卫生部“点名行动”计划

马里兰州退伍军人还可以登记加入“点名行动”计划 (1-877-770-4801) ——该计划定期通过电话慰问退伍军人, 让其与接线员交谈以寻求支持。

幼儿家长心理健康、压力与焦虑

我该如何帮助我的孩子？

在一定程度上，孩子们的反应是对其周围成年人反应的模仿。父母和护理人员能冷静而自信地应对冠状病毒疾病 (COVID-19)，是对孩子最好的支持。如果父母准备充足，他们可以让周围的人更放心，尤其是孩子。

每个孩子对压力的反应各异。一些常见的与压力有关的儿童行为包括：

- 过度哭闹和恼怒
- 尿裤子或尿床等已纠正的年幼时的行为再次出现
- 过度的忧虑或悲伤
- 不健康饮食或睡眠习惯
- 易怒和“表演”行为
- 学习成绩差或逃避作业
- 注意力不集中开小差
- 逃避过去喜欢的活动
- 不明原因的头疼或身体疼痛
- 酗酒、吸烟或服用其他药物

为支持您的孩子，您可以采取以下行动：

花点时间，向您的孩子解释。用孩子能听懂的方式回答他们的问题并分享有关冠状病毒疾病 (COVID-19) 的信息：[停止散播谣言](#)。限制您的孩子收看有关冠状病毒疾病 (COVID-19) 的新闻报道。孩子们可能会误解他们所听到的消息，并且会对他们不理解的事物感到害怕。

向您的孩子保证他们是安全的。如果他们感到不安，让他们了解这没什么。和他们分享您如何应对自己的压力，这样他们就能从您身上学会如何应对。

帮助孩子找到积极的方式来表达令人不安的情绪，如恐惧和悲伤。每个孩子都有自己表达情感的方式。有时通过参与一个创意活动，如游戏和画画，可有助于舒缓情绪。如果孩子们能够在一个安全和鼓励的环境中表达和交流他们的不安情绪，他们会感到轻松。

帮助孩子理顺生活。做好榜样；注意休息，保持充分睡眠，锻炼身体，健康饮食。与您的朋友和家人保持联系，依靠您的社会支持系统。

更多有关儿童和焦虑的资源和信息可访问美国儿童与青少年精神病学会：

[https://www.aacap.org/AACAP/Families and Youth/Resource Centers/Anxiety Disorder Resource Center/FAQ.aspx#anxietyfaq2](https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/FAQ.aspx#anxietyfaq2)

有关如何与儿童交流冠状病毒疾病 (COVID-19) 的详情，可访问美国儿童与青少年精神病学学会查阅：

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf

我应该如何与孩子交流2020到2021学年的情况？

与您的孩子坦诚说明情况，帮助他们放心接受新学年，并确保打消他们的恐惧和疑虑。由于新冠疫情以及采用特定措施来抑制疫情传播的原因，本学年将与过往学年大为不同。请与您的孩子交流并解释计划安全措施。其中可能包括佩戴口罩、大大隔开课桌/餐桌等、教师与他人保持六尺的距离、在教室而非饭堂吃午餐，或远程学习（部分学校选择采用在线教学课程）。请让您的孩子安心接受：采用相关安全措施能够确保每个人的安全和健康。请让您的孩子想起重返学校的优点，例如见到他们的朋友和老师，并继续学习新事物。

可查看疾病控制和预防中心 (CDC)，了解重返学习计划的资源和信息详情：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html>

孩子是否会察觉我的压力与焦虑？

是的。孩子就像“海绵”，他们会受到父母和看护人情绪的影响。但是，在此场难以预料的情况中，感到焦虑和不安是十分正常的。如您因这些情绪而无法正常工作，请通过授权行为健康/医疗提供方咨询专业帮助。重要的是，通过保持冷静、注意语气、倾听顾虑以及向他们确保其安全和健康，父母、护理人和教师能够管理各自情绪。

在哪里可以找到其他资源？

马里兰州危机热线：

呼叫 211 并按 1，发送短信 898-211 或访问 pressone.211md.org 查询信息或[私下聊天](#)，了解当地服务和计划。

马里兰州家庭树 7 天 24 小时全天候育儿热线：1-800-243-7337

世卫组织提供的冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情期间健康育儿信息：

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

CDC：心理健康及应对冠状病毒疾病 (COVID-19)：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC：注意您的情绪健康：

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA：情绪困扰的预警信号和风险因素：

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

美国学校心理家学会：帮助儿童应对冠状病毒疾病 (COVID-19) 引起的变化

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Gender Spectrum 抗疫资源

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

黑人心理健康联盟

<https://blackmentalhealth.com>

呼叫 410-338-2642 或发送电子邮件至 info@blackmentalhealth.com

美国自杀预防基金会：面对不确定性时要注意您的心理健康

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

创伤应激研究中心：应对冠状病毒和新出现的传染病疫情爆发：

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC：帮助儿童应对灾难的策略：<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

物质滥用和精神健康服务管理局：社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

物质滥用和精神健康服务管理局简报：应对传染病爆发期间的压力：

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

物质滥用和精神健康服务管理局简报：注意您的良好行为健康：在传染病爆发期间社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

物质滥用和精神健康服务管理局简报：与孩子交谈：传染病爆发期间护理人员、家长和教师提示

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

物质滥用和精神健康服务管理局灾情求助热线提供全天候 7 天 24 小时、全年 365 天的危机咨询和支持，帮助那些受自然灾害或人为灾害影响有情绪困扰的人士。这项免费、多语种和保密的危机支持服务面向美国及其领土内的所有居民提供：1-800-985-5990

青少年和青年人心理健康、压力和焦虑

如果我出现心理健康症状，我该怎么办？

有心理健康问题的人士应该在紧急情况下继续其治疗计划，并监测任何新的症状。

有关详情可访问药物滥用和心理卫生服务管理局 (SAMHSA) 网站查找，
<https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>。

人人都在担心冠状病毒疫情大爆发，但我认识的每个人都很健康。我该担心吗？

每个人对压力的反应各异。青少年和年轻人经常不太担心会有麻烦。这很正常，这有助于减少压力，确保采取措施保持健康。

有些人可能会用各种方式掩饰他们的忧虑。有些人变得非常易怒，生气，甚至开始和别人打架。睡眠和饮食可能会受到干扰。特别是如果发生了其他可怕的事情，一些年轻人可能会做噩梦或是恐慌症发作。还有一些人可能会酗酒、吸烟和吸食毒品，以逃避正在发生的事情。

我该如何应对疫情？

少看电视或电脑。限制收看、阅读或收听新闻的时间。不要浏览 Instagram 或 Snap 朋友圈转发的有关病情和冠状病毒疾病 (COVID-19) 的消息。

相信自己的判断。锻炼、冥想。将自己的想法和感受用笔记的形式画、写或唱出来。做一些有益的事情。

计划可行的事情：洗手、外出前往公共场所携带湿纸巾或其他物品。认清能控制的事情，比如保持良好的卫生习惯。

联系朋友和家人。如果可以的话，交流彼此的感受。谈论任何积极的事情——笑口常开，保持幽默。确保充足睡眠，并尽可能保持冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情前的生活习惯。如果因为担心而无法进行日常活动，与人分享您的感受。

保持联系。呆在家里和别人保持距离并不意味着您完全被孤立了。与您信任的人保持联系是在保持社交距离、检疫隔离和隔离期间，减少焦虑、抑郁、孤独和无聊的最好方法之一。

您可以通过电话、电子邮件、短信和社交媒体与朋友、家人和其他人联系。使用 Skype 或 FaceTime 与朋友和家人“面对面”交谈。

在哪里可以找到其他资源？

网上有很多资源可以帮您度过难关。请利用这些资源，如果需要，请寻求帮助。

马里兰州危机热线：

呼叫 211 并按 1，发送短信 898-211 或访问 pressone.211md.org 查询信息或[私下聊天](#)，了解当地服务和计划。

马里兰州心理健康

发送短信“MDMindHealth”至 898-211 订阅鼓励、提醒消息和资源，保持联系。

黑人心理健康联盟

<https://blackmentalhealth.com>

呼叫 410-338-2642 或发送电子邮件至 info@blackmentalhealth.com

CDC：心理健康及应对冠状病毒疾病 (COVID-19)：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC：注意您的情绪健康：

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA：情绪困扰的预警信号和风险因素：

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

创伤应激研究中心：应对冠状病毒和新出现的传染病疫情爆发：

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Gender Spectrum 抗疫资源：

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

美国自杀预防基金会：面对不确定性时注意您的心理健康：

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: 帮助儿童应对灾难的策略:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

物质滥用和精神健康服务管理局: 社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 应对传染病爆发期间的压力:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 注意您的良好行为: 在传染病爆发期间社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 与孩子交谈: 传染病爆发期间护理人员、家长和教师提示

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

物质滥用和精神健康服务管理局灾情求助热线提供全天候 7 天 24 小时、全年 365 天的危机咨询和支持, 帮助那些受自然灾害或人为灾害影响有情绪困扰的人士。这项免费、多语种和保密的危机支持服务面向美国及其领土内的所有居民提供: **1-800-985-5990**

医护人员心理健康、压力和焦虑

我该怎么办？

医护人员可能会感到崩溃。您可能担心自己因接诊潜在病人而被感染。您可能还担心在隔离或感染期间，自己和家庭的财务出现问题。

照顾好自己，正确看待疫情至关重要。有些事情您可以控制，而有些事情您无能为力。挑战在于将自己能掌控和无法掌控的事情区分开来，这样您就可以采取合理的措施来保护自己，同时还要消除困扰您的那些忧虑和焦虑。帮助您的病人做出同样的区分是很重要的。

重要的是意识到，医护工作者可能会因为情绪上的痛苦而遭受二次创伤。自我检查，留意是否有任何焦虑或抑郁的症状。症状可能包括失眠、疲劳、易怒、抑郁、愤怒、不适、内疚和孤僻。网上有一些资源可以帮您应对这些症状。如果需要的话，请利用这些资源。

思考您需要什么来帮助自己和那些您正在帮助的人来处理这种情况下的压力——哪些事情您能掌控？

确保您了解您的雇主将如何应对疫情。记住，您对情况的反应可能与您的同事或病人不同。

每个人对压力源的反应都不一样，包括这次疫情带来的压力。尊重他人的感受。

采取适当的预防感染措施，如洗手和保持社交距离。检查您对疫情的判断是否属实。疾病控制和预防中心 (CDC) 一直强调，绝大多数人，即使感染了也不会太严重。避免收看过分渲染疫情的媒体报道并坚持从疾病控制和预防中心 (CDC) 等可靠来源接收消息。社交媒体并非可靠的信息来源。

相信自己的判断。进行锻炼、冥想。和您的朋友打电话聊天。尽量保持有规律的睡眠和健康的饮食。在疫情期间，个人在饮食和睡眠方面都会受到干扰，这是很正常的，并且要努力保持健康的习惯，避免通过服药或酗酒等方式来应对压力。

您无法控制哪些事情？忧虑只会让情况恶化。您能做的就是关注那些自己能控制的事情。

感染很可能以不可预测的方式在人群中传播。您对此无能为力。如果您采取预防措施，就不太可能感染，但这并不能保证。

做好计划未雨绸缪。但制定好计划后，就继续生活，而不用过度担心病毒感染。不要尝试控制其他人的反应。倾听并帮助人们了解有关病毒的事实，但要明白，炒作或否认威胁的存在是没有帮助的。

访问创伤应激研究中心关于在冠状病毒病和其他传染病疫情期间医护人员如何保持健康的页面：

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

在哪里可以找到其他资源？

马里兰州危机热线：

呼叫 211 并按 1，发送短信 898-211 或访问 pressone.211md.org 查询信息或[私下聊天](#)，了解当地服务和计划。

马里兰州心理健康

发送短信“MDMindHealth”至 898-211 订阅鼓励、提醒消息和资源，保持联系。

CDC：心理健康及应对冠状病毒疾病 (COVID-19)：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC：注意您的情绪健康：

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

美国精神病学协会：冠状病毒疾病 (COVID-19) 心理健康影响：心理医生资源：

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-impacts-resources-for-psychiatrists>

SAMHSA：情绪困扰的预警信号和风险因素：

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

创伤应激研究中心：应对冠状病毒和新出现的传染病疫情爆发：

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

美国自杀预防基金会：面对不确定性时注意您的心理健康：

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

黑人心理健康联盟

<https://blackmentalhealth.com>

呼叫 410-338-2642 或发送电子邮件至 info@blackmentalhealth.com

CDC: 帮助儿童应对灾难的策略:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

物质滥用和精神健康服务管理局: 社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 应对传染病爆发期间的压力:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 注意您的行为健康: 在传染病爆发期间社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 与孩子交谈: 传染病爆发期间护理人员、家长和教师提示

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

物质滥用和精神健康服务管理局灾情求助热线提供全天候 7 天 24 小时、全年 365 天的危机咨询和支持, 帮助那些受自然灾害或人为灾害影响有情绪困扰的人士。这项免费、多语种和保密的危机支持服务面向美国及其领土内的所有居民提供: 1-800-985-5990

马里兰州卫生部“点名行动”计划

马里兰州退伍军人还可以登记加入“点名行动”计划(1-877-770-4801)——该计划定期通过电话慰问退伍军人, 让其与接线员交谈以寻求支持。

老年人和残疾人心理健康、压力和焦虑

有哪些警告信号和风险因素表明老年人和残疾人正在经历情绪压力或焦虑？

受传染病爆发影响的老年人和残疾人面临着严峻的挑战。许多老年人社交联系中断或无法参加有意义的活动，他们可能没有很多朋友和家人在附近，他们可能不开车，孩子已长大，他们可能已退休。当被要求进一步限制与公众的接触以减少接触冠状病毒疾病 (COVID-19) 时，他们可能会感到更加孤独和孤立。

此外，许多老年人和残疾人依赖于家人、朋友或付费护理人员的帮助。如果护理人员生病，他们会担心无法获得护理而导致压力和焦虑。

压力的警告信号可能包括：

- 难以集中精力进行日常活动
- 对日常活动失去兴趣
- 哭闹、易怒或愤怒爆发
- 进食困难
- 睡眠问题，如入睡困难、保持睡眠或睡眠过多
- 越来越多的身体痛苦症状，如头痛、胃痛或烦躁不安
- 容易疲劳
- 感到内疚、无助或绝望

有以下病史的老年人和残疾人最有可能经历严重情绪压力或焦虑：

- 遭受过其他创伤，包括严重事故、虐待、攻击、战斗或救援工作
- 慢性疾病或心理障碍
- 长期贫困、无家可归或歧视
- 因传染病疫情失去亲人或朋友
- 缺乏稳定收入和/或英语知识
- 无法行动或自理的老年人
- 依靠他人提供日常协助的老年人

老年人和残疾人可以做些什么来减轻情绪压力和焦虑？

- 避免过多收看有关冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情的新闻报道
- 仅从疾病控制和预防中心等可靠来源，收看有关冠状病毒疾病 (COVID-19) 疫情的消息
- 参加令人感到欣慰或开心的活动
- 深呼吸、伸展身体或冥想
- 尽量摄入健康、营养均衡的膳食，经常锻炼，充足的睡眠，避免酗酒和吸毒
- 花点时间放松一下，提醒自己负面的情绪会消失
- 与朋友或家人分享您的担忧和感受
- 如果压力反应连续几天干扰您的日常活动，请致电您的医疗机构
- 避免做出重大人生决定

特别小心与冠状病毒疾病 (COVID-19) 有关的诈骗活动。联邦贸易委员会公布了数种诈骗行为，并提出了一些保护自己和他人的建议：[消费者应对新冠病毒病建议](#)。

物质滥用和精神健康服务管理局灾情求助热线提供全天候 7 天 24 小时、全年 365 天的危机咨询和支持，帮助那些受自然灾害或人为灾害影响有情绪困扰的人士。这项免费、多语种和保密的危机支持服务面向美国及其领土内的所有居民提供：1-800-985-5990

在哪里可以找到其他资源？

马里兰州危机热线：

呼叫 211 并按 1，发送短信 898-211 或访问 pressone.211md.org 查询信息或[私下聊天](#)，了解当地服务和计划。

马里兰州心理健康

发送短信“MDMindHealth”至 898-211 订阅鼓励、提醒消息和资源，保持联系。

黑人心理健康联盟

<https://blackmentalhealth.com>

呼叫 410-338-2642 或发送电子邮件至 info@blackmentalhealth.com

CDC：心理健康及应对冠状病毒疾病 (COVID-19)：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC：注意您的情绪健康：

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: 情绪困扰的预警信号和风险因素:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

创伤应激研究中心: 应对冠状病毒和新出现的传染病疫情爆发:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

美国自杀预防基金会: 面对不确定性时注意您的心理健康:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: 帮助儿童应对灾难的策略:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

物质滥用和精神健康服务管理局: 社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 应对传染病爆发期间的压力:

<https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 注意您的行为健康: 在传染病爆发期间社交距离、检疫隔离和隔离提示

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

物质滥用和精神健康服务管理局简报: 与孩子交谈: 传染病爆发期间护理人员、家长和教师提示

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

物质滥用和精神健康服务管理局灾情求助热线提供全天候 7 天 24 小时、全年 365 天的危机咨询和支持, 帮助那些受自然灾害或人为灾害影响有情绪困扰的人士。这项免费、多语种和保密的危机支持服务面向美国及其领土内的所有居民提供: 1-800-985-5990

马里兰州卫生部“点名行动”计划

马里兰州退伍军人还可以登记加入“点名行动”计划(1-877-770-4801)——该计划定期通过电话慰问退伍军人, 让其与接线员交谈以寻求支持。