

# 應對傳染病暴發期間的心理壓力

聖馬刁縣精神衛生部門支持我們縣內家庭, 朋友和同事的健康快樂。當您聽到, 閱讀或看有關傳染病暴發的新聞時, 您可能會感到焦慮並顯示出壓力的跡象, 即使該暴發影離您居住地很遠並且您患病的風險很小或沒有患病風險。這些壓力的跡像是正常的, 如果你在世界各地的親人中有受疫情影響, 這種可能性更大。在傳染病暴發期間, 要照顧好自己的身心健康, 並向受到這種情況影響的人們提供幫助。

## 應對情緒困擾你能做些什麼

### 1. 處理壓力

- 及時了解情況。有關當地情況的最新信息, 請參閱可靠的消息來源。
- 專注於您的個人優點。
- 保持常規。
- 花些時間放鬆和休息。

### 2. 獲取資訊並通知您的家人

- 熟悉您所在社區的當地醫療和心理健康資源。參加社區會議獲取資源/教育。
- 避免分享有關傳染病的未經證實的消息, 以免引起不必要的恐懼和恐慌。
- 給孩子提供適合其年齡的誠實信息, 並記住保持鎮定; 孩子們經常會感覺到您的感受。

### 3. 與您的社區聯繫

- 與家人和朋友保持聯繫。
- 加入社區和/或信仰團體。
- 接受家人, 朋友, 同事和神職人員的幫助。
- 與有特殊需要的鄰居和朋友聯繫, 他們可能需要您的幫助。

### 4. 伸出援助之手

- 如果您知道某人受到疫情影響, 請致電他們以查看他們的狀況, 並記住對其保密。
- 考慮對那些被要求隔離的人的一種善意舉止, 例如送飯到家或主動提供送功課到家。
- 尋找您附近的慈善機構或組織去做志願者。
- 鼓勵朋友和家人參與其中。

### 5. 保持體諒

- 避免因外貌或他們或家人來自何方而責備任何人或假定某人患有該疾病。
- 傳染病與任何種族或民族無關。當您聽到會助長種族主義和仇外心理的虛假謠言或負面定型觀念時, 請大聲疾呼。

如果您或親人遇到困難, 請考慮尋求專業幫助。



### 主動!

- 隨時了解可靠來源的信息
- 與朋友, 家人和社區團體保持聯繫
- 通過自願並向受信任的組織捐贈時間和資源來幫助有需要的人
- 保持積極的態度

### 聯繫資訊

San Mateo County Health  
Behavioral Health & Recovery  
Services Access Call Center  
1(800) 686-0101  
TTY: 711

[smchealth.org](http://smchealth.org)