



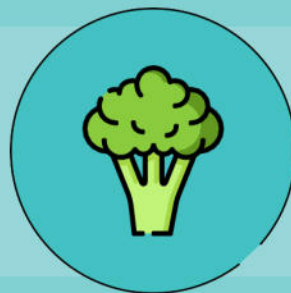
世界卫生组织

在COVID-19疫情期间 如何应对压力



在危机中感到悲伤、紧张、困惑、害怕或愤怒很正常。和您信任的人交谈会有所帮助。应与亲友保持联系。

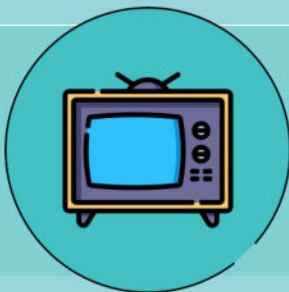
如果您必须留在家中，应保持健康的生活方式，例如维持适当的饮食、睡眠和锻炼，与一同在家的亲人交流，并通过电子邮件和电话与其他家人和朋友联系。



不要用吸烟、喝酒或吸毒平缓情绪。

若感到不知所措，可咨询卫生工作者或专业顾问。了解在必要时为满足身心需求应去何处和如何寻求帮助。

了解事实。收集可靠信息有助于您准确判断个人风险，然后采取合理的预防措施。找到您可以信任的可靠信息来源，例如世卫组织网站或当地或国家公共卫生机构。



减少您和家人花在看或听可能会使您感到沮丧的媒体报道上的时间，以此舒缓您的担忧和焦虑。

采用您过去使用过的帮助您成功走出逆境的技能，并利用这些技能帮助您在这次疫情的艰难时刻控制自己的情绪。

