

## COVID-19

# COVID-19 新冠肺炎大流行期间 关注您的心理健康

## 1. 保持活跃



运动有助于您保持身体健康和精力充沛。无论是散步、打太极拳、慢跑、瑜伽或室内健身，选择自己喜欢的活动，坚持定时锻炼最重要。当您走出家门到户外运动时，一定要记得与他人保持1.5米的距离。

## 2. 健康饮食



良好的饮食习惯有助于改善身心健康。多吃不同种类的蔬菜、水果和富含纤维食物，例如糙米、燕麦、全麦面包、扁豆和其他豆类等。

不健康的零食和饮料通常含有大量的糖分、盐和有害脂肪，应该尽量少吃，否则势必会减少您对健康食物的需求。您需要健康食物促进消化和改善睡眠，从而保持精力充沛，心情愉快。

## 3. 保持联系



社交关系对我们的心理健康很重要。通过电话或网络与家人及朋友保持联系，与亲人和社区中值得信赖的人分享您的心情，同时也邀请他们与您分享他们的感受。尽量减少造访家人或朋友。当您与他们见面时，一定要记得保持1.5米的社交距离，并注意个人卫生。千万不要在身体不适或生病时走亲访友。

## 4. 暂时告别新闻和社交媒体



社交媒体在帮助我们与亲朋好友保持联系的同时也会占用很多生活时间，甚至让我们焦虑不安。时刻掌握资讯固然必不可少，但是应该选择政府官方机构等这类可靠的信息来源。

## 5. 保持生活有规律



起居有时，饮食有节，保持生活有规律对您大有裨益。简单计划一天中需要做的事情，分配时间做家务、与他人联系、从事喜欢的活动和休息。

## 6. 关注自己的 心理健康和福祉



关注自己的心理健康和整体福祉至关重要。与此同时，您的家人、朋友和邻居或许也在担忧紧张，同样需要您多多关心。无法集中精神、睡眠不良、感到压力重重或不知所措，这些都是应该引起警觉的迹象。如果您有这些问题，应该立刻寻求帮助。

## 7. 寻求支持



面对焦虑和紧张，不妨与朋友和家人聊一聊，不必一味独自承受。不要担心自己会给别人增添负担。

如果您感到难以应对，可随时致电 **1800 512 348**，联络冠状病毒心理健康专线(Coronavirus Mental Wellbeing Line)，与训练有素的辅导员交谈。需要免费口译员协助可首先拨打电话 **131 450**，说出您所讲的语言名称，然后要求口译员为您转接冠状病毒心理健康支持服务。

如果目前的精神状态让您无法继续通常的生活，请与本地的全科医生(GP)联络，获取帮助。

改编自《澳大利亚心理健康照护》  
澳大利亚精神卫生协会，2020年3月