

# 管理我们的精神健康 及 在疫 情爆发期间保持身心健康



March 2020

# 管理我们的精神健康 及 在疫情爆发期间保持身心健康

This document was developed by Mind HK. The translation of it was supported by UNHCR. To access these tips in other languages, please visit [Mind HK's website on COVID-19 mental health tips](#).

新型冠状病毒的爆发对人造成很多担忧及焦虑，当目前疫情的情况仍未完全掌控时更甚。香港精神健康慈善机构 Mind HK 希望我们能够在关注自己身体健康的同时不忘照顾自己的精神健康。如果我们能提早辨认和学会照顾自己的精神健康，就能以更健康、更好的状态面对目前的困境。以下是如何将精神健康放在首位的一些方法。

## 理解和管理焦虑

焦虑是当我们感到担心，紧张或害怕的情绪。焦虑是我们在面对危险或生命威胁的时候的自然反应。我们的思想、情绪和生理反应相互影响。所以当我们产生‘灾难性’及焦虑的思想时（像是“我无法保护家人免受病毒的侵害”），这会使我们感到困扰和紧张，从而造成一些生理影响，例如睡眠问题、食欲下降、难以集中、疲倦及无力等。这些生理上的转变很容易对我们身体造成不适，并且让我们更容易出现流感症状。

## 一些当我们变得焦虑时的迹象：

- 留意到自己的思绪被当下的事情占据
- 对报道目前状况的新闻变得敏感
- 在专注，记忆或决策方面出现困难
- 感到更烦躁、压力大、精疲力尽
- 呼吸变得急促、心跳加速、头疼
- 难以入睡或感到急躁
- 不断跟进社交媒体或新闻内容

# 维持身心健康的方法

- 尝试通过辨认自己的情绪来管理过度焦虑带来的情绪，而不要逃避它们
- **维持健康的作息习惯及照顾好自己的身体**（适量的睡眠、健康饮食）
- **与亲友保持联系**，花时间与家人朋友联络，避免讨论疫情和现状，保持身心愉悦
- **到户外走走**，在不拥挤的地方散步
- **保持运动**
  - 即使在室内，尽量每天运动，运动有助改善情绪及减轻压力。若是外出运动存在风险，可以考虑在家做运动。
- 学会处理自己在**面对不确定性时的感受**。分辨你可控制和不可控制的事情，着手处理在你可控范围内的事情。
- 尝试有助放松的**呼吸法和静观练习**
- 在日常生活中进行‘保持健康五要素’(5 ways to wellbeing) 的活动：包括‘**给予**’、‘**联系**’、‘**运动**’、‘**留意**’和‘**学习**’。

## 从社交媒体中抽离

自从COVID-19病毒出现后，媒体开始出现了许多猜测和恐惧。有关病毒的‘假新闻’及未经证实的资讯在社会广泛流传，引起很多不必要的困扰，从而对人们的精神健康造成伤害。如果您感到不知所措，可以通过以下几种方式让自己休息及远离社交媒体和新闻：

- **避免过分紧贴社交媒体及新闻**。如果想跟进有关资讯，可以允许自己在一天内检查一次可靠的新闻来源，但尽量不要超出这个范围
- 不要过分依赖社交媒体及新闻流传的资讯，要**分辨可靠信息来源**
- **投入其他活动**，例如工作、与亲友联系或爱好
- 尝试将社交媒体及新闻应用程式从电话主页面移除，或暂时停用该应用程式
- **关闭应用程式的推送功能**

要时刻记住，焦虑的感染力远比疫情扩散情况高很多。

# 应对被孤立與孤独感

作为社会的一份子，我们大多数人都有维持社交互动的需要。最近的情况让市民减少外出、在家工作，但这样也会让我们更容易感到孤独及被孤立。

当我们未能满足与别人互动的需要时，我们会感到孤独。孤独感与被孤立有可能导致精神健康问题，包括焦虑和抑郁。所以学会尽早辨认这些感受变得相当重要。

## 克服孤独感的建议：

- 尝试以其他方式与别人联系（例如：传短信，视频通话）
- 网上交友
- 外出散步（避免人潮）。即使是和邻居打声招呼也可以减少孤独感。
- 学会独处
  - 学会独处可以让人有所收获。独处让你能够尽情享受自己感兴趣的事情，像是烹饪。
  - 在独处时反思自己也是一个正面的体验。瑜伽、冥想或写日记能让你放松自己。
- 如果家中有宠物，与它们共度时光也能减少你的孤独感。

本文仅供参考，不能替代专业的医疗建议，诊断或治疗。如果您感到非常困扰，请记住，你不必独自面对，并且可以获得帮助。如需紧急支援，请联系：

香港紧急热线：**999**

撒马利亚会 24小时热线（多种语言）：

**+852 2896 0000**

香港撒玛利亚防止自杀会24小时热线  
(仅提供广东话服务)：

**+852 2389 2222**

有关COVID-19的可靠信息来源

：

[WHO.who.int/](http://WHO.who.int/)

寻找其他危机支援服务：

[mind.org.hk/find-help-now](http://mind.org.hk/find-help-now)

寻找更多非紧急支援服务：

[mind.org.hk/community-directory/](http://mind.org.hk/community-directory/)



Mind HK ([www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)) 是一所注册(S88)慈善机构 (91/16471) ,  
致力于提高香港对精神健康的认识和了解。

©2020 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights reserved.

#### CONTACT US

**Address:**

Mind HK, Unit D, 9/F  
One Capital Place  
18 Luard Road Wan Chai,  
Hong Kong

[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)

**Email:** [media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk)

**Tel.:** 3643 0869