

在传染病爆发期间

如何应对

压力



翻译 @ 古丽丹

您知道吗？

当您听到、读到、看到传染病爆发的新闻时，您可能会感受到紧张和压力。即便是发病的地方远离您的所在地，或您受感染和生病的机率很小，您也可能感到压力。这些压力的表现很常见，尤其是有亲朋好友在受到影响的地域。在了解传染病的时候，也应该关注自身的生理和心理健康，了解自己和亲朋好友可能出现的压力状态，和了解如何释放压力和如何获得帮助。

了解压力状态的表现

下面是焦虑和压力状态的常见表现，包括身体的、行为的、情绪、和认知的反应。

您的行为：

- 增加或减少活动和能量
- 加大使用烟酒和非法药物
- 易激惹、易发火、易争吵
- 无法放松或入睡
- 动不动哭泣
- 过度担忧
- 只想一个人呆着
- 抱怨都是别人的错
- 听不进去，也无法沟通
- 不想给予帮助或接受帮助
- 无法感到快乐和享受乐趣

了解压力状态的表现 (续)

您的身体:

- 胃疼或腹泻
- 头疼或其它身体疼痛
- 胃口不好或吃得太多
- 发汗或发冷
- 颤抖或肌肉抽搐
- 容易受惊吓

您的情绪:

- 感到焦虑或害怕
- 感到抑郁
- 感到愧疚
- 感到愤怒
- 感到英勇、狂喜、和所向无敌
- 无所谓 / 不在乎
- 感受到压倒性的悲伤

您的思想:

- 记忆力下降
- 感到困惑
- 难以集中精力, 难以清晰思考
- 难以做决定

了解如何释放压力

花一些时间来照顾好自己, 才能管理和释放压力

注意适当:

限制自己阅读或看疫情的新闻和信息。您当然会想要了解有关疫情的最新消息, 尤其是您有亲朋好友生活在受影响的区域。但是, 同时也需要抽出时间来关注自己目前生活中好的方面和自己能控制的地方。

了解事实:

从可靠的人员和资源处获取准确的信息。从可靠的信息源了解疫情, 以及如何保护自己免受病毒侵害。可靠的信息源包括您的医生、地方卫生部门、政府机构、和相关的国际组织。

保持自己的健康:

- 吃健康食物和保持良好饮水习惯
- 避免摄入过多的咖啡因和酒精
- 避免抽烟, 不要使用非法药物
- 尽量保持充足的睡眠和休息
- 适量运动

照顾好自己的身体, 可以降低您的压力。抽出时间来关注生活中的小确幸, 比如您和您所爱的人之间的联系。