

## 如何戰勝疫情所帶來的心理疲勞沮喪，在這充滿挑戰的期間建立起韌性

新冠病毒大流行的嚴重性和規模已經造成了干擾，對每個人的日常生活產生前所未有的影響。由於我們一直專注於保持身體健康，因此我們找到了自我心理管理和情緒健康以及應對“抗疫疲勞”的新方法。

### **抗疫疲勞不僅僅是“日常壓力”**

疫情帶來的持續性擔憂、壓力和不確定性可能導致睡眠不足或加劇現有的睡眠問題。這些睡眠問題會對心理健康產生負面影響。長時間待在家中所造成的其他不健康習慣——包括暴飲暴食、少運動和其他不良行為——也會影響心理健康。

抗疫所帶來的疲勞不同於日常壓力，可能表現出失眠、體重增加、體重減輕、疲勞或精力不足等症狀。

### **抗疫所帶來的疲勞會導致健康和安全性上的冷漠**

厭倦了不斷地在權衡健康和安全的決定，這些有抗疫疲勞沮喪的人，可能會開始忽略重要信息。

在疫情期間，我們得重新評估我們的日常選擇。我們的大腦不斷計算風險，使我們的壓力水平超負荷運轉。因此，人們很自然地希望忽略任何健康和安全性信息，讓他們的大腦從持續的風險評估中得到休息。

公共衛生領導人建議，我們需要繼續關注 COVID-19 新冠病毒的持續存在，以保護自己和他人。這包括及時獲得最新的 COVID-19 新冠病毒疫苗接種。這還意味著保護社區中最脆弱的成員，包括年齡太小無法接種疫苗的兒童以及免疫功能低下的人。

### **提高韌性的技巧**

藥物濫用和心理健康服務管理局 (SAMHSA) 對創傷的定義包含三個要素。

“個人創傷是由個人經歷的一個事件、一系列事件或一系列情況造成的，這些事件在身體或情感上有害或危及生命，並對個人的功能和心理、身體、社會、情感或精神健康產生持久的不利影響。” 識別和理解創傷及其影響是 建立復原力 走過 COVID-19 新冠危機 的第一步。

我們可以採取許多行動來應對大流行病的壓力。

1. **自我照顧**——起飛前提醒我們，我們需要先戴上氧氣面罩，然後才能照顧他人。
2. **吃得好/睡得好**——良好的營養和良好的睡眠是連接和促進積極身心健康的健康習慣。
3. **在人際關係上投入時間**——公共衛生危機嚴重影響了我們與他人的聯繫。研究表明，我們定期與家人和朋友聯繫，這對於我們的情緒健康至關重要。
4. **參加自我提升的活動**——學習一項新技能、表達感激之情、保持樂觀，並注意那些能提升你的情緒的活動。
5. **定期鍛煉**——散步、練習瑜伽、參加課程或尋找適合您的鍛煉方式。身心健康相互關聯，定期鍛煉與健康正相關。

### [何時尋求幫助？](#)

[社區服務委員會 Community Services Board](#) 和費郡 Fairfax County 的其他私人醫療保健臨床醫生可提供專業幫助。如果您的抗疫疲勞升級為[抑鬱症](#)，那麼向外尋求並獲得幫助是很重要的。抑鬱症的症狀包括：

- 不想去做過去很有興趣的活動
- 感到煩躁、容易沮喪或焦躁不安
- 難以入睡或保持睡眠
- 起得太早或睡得太多
- 吃得比平時多或少或沒有胃口
- 出現疼痛、頭痛或胃部問題，但治療並無法改善
- 難以集中注意力、記不住細節，或難以做出決定

- 感覺疲倦，即使睡得很好
- 感到內疚、一文不值或無助
- 想要自殺或傷害自己

#### 可用的資源

[Fairfax-Falls Church Community Services Board 社區服務委員會 \(CSB\)](#) 為所有年齡層的人提供心理健康服務。週一至週五上午 9:00 至下午 5:00，請致電 703-383-8500 TTY 711 聯繫 CSB。如需 24/7 [緊急心理健康服務](#)，請致電 703-573-5679 TTY 711。

藥物濫用和心理健康服務管理局 (SAMHSA) 的[災難救助熱線](#)為遭受到與自然或人為災難相關的情緒困擾的人們提供 24/7、一年 365 天的危機諮詢和支持。致電或發送短信 1-800-985-5990 與訓練有素的危機顧問聯繫。

免費且保密的 [PRS CrisisLink 保護生命 防自殺](#) 電話熱線和短信熱線 24/7 全天候為有需要的人提供服務。請致電 800-273-YSLK 或發送短信 “CONNECT” 至 855-11。

[Coordinated Services Planning 費郡協調服務規劃 \(CSP\)](#) 將費郡居民與促進福祉的郡政府和社區服務和資源聯繫起來。如果您需要資源，請致電 703-222-0880。CSP 工作人員可以用多種語言為居民提供幫助。