

对于正在从**新型冠状病毒肺炎灾难**的情绪伤害中恢复的

# 成年人

新型冠状病毒肺炎大流行病在我们的社区造成了巨大灾难，使生活发生翻天覆地的变化，未来因此充满了不确定性。即使您并未直接患上冠状病毒，任何经历灾难的人都会被它所波及。

对许多人来说，灾难即使在它过去很久之后，仍作为一种非常真实的存在继续制造余威。悲伤、抑郁、沮丧、愤怒和焦虑的感觉很常见。这些感觉持续数月并不稀奇。学会识别出正常发生的反应和情绪，可以帮助您更好地理解这些

感受，让您变得更加舒适并有效地应对情绪。

以下信息解释了您可以预期的一系列感受和行为，以及您、您的家人、朋友和邻居如何在这一恢复时期最好地帮助自己和对方。本文提供了处理您的感受的建议。



## 您的健康状况

当您忍受长期压力时，您的健康会受到不利影响。人们通常会头痛、肠胃问题、感冒、感染和过敏。此外，长期压力可能会加重既存疾病，如心脏问题 and 高血压。

## 与孩子交流

花时间和孩子们谈谈他们的经历。倾听他们的心声，让他们自由表达自己的感受。疫情对他们来说是一个混乱而可怕的时刻。请记住，儿童的应对能力或理解水平与成人不同。

## 复杂的情绪

在因新型冠状病毒肺炎被强制隔离一段时间后，重新与人接触会带来如释重负、喜悦、悲伤和恐惧等复杂的情绪。这些是正常的感觉和反应。悲伤通常是由于对死于冠状病毒的亲人或失去的生意或工作的提醒。回忆曾经感觉正常的活动和聚会时，恐惧和焦虑的感觉很常见。

## 季节性事件

在灾难发生后的第一年，许多日历上的事件，如生日、假期和季节的变化，都会引起悲伤和苦恼等情绪。某些事件会让您想起“过去的事情”，想起那些被改变或失去的东西，这很正常。恢复和治疗包括让自己为失去这些东西而悲伤。

# STAY WELL

[Michigan.gov/StayWell](https://Michigan.gov/StayWell)

如果压力、焦虑、抑郁或身体问题增加、持续存在或干扰您的日常活动，您应该咨询医生或精神卫生专业人员，或访问 [Michigan.gov/StayWell](https://Michigan.gov/StayWell) 获取有用资源。

通过新型冠状病毒肺炎热线电话进行健康咨询。

拨打 1-888-535-6136  
(按“8”)



“健康危机咨询和培训计划”由联邦应急管理局 (FEMA) 拨款资助，并由密歇根州卫生和公众服务部的紧急行为健康工作人员提供指导。手册内容改编自 FEMA、心理健康服务中心和德克萨斯州公共安全部的受害者服务处。

## 我为什么会有这样的感觉？

人们对灾难产生各种各样的情绪反应是很常见的。这些反应是通过思想、感觉和行动来体验的，并且经常会让您和您周围的人感到非常不安。

然而，请务必记住这些是对异常事件的正常反应。您经历了极具压迫感的情况，这些情绪反应可能会在灾难后的许多个月内持续。



通过新型冠状病毒肺炎热线  
电话进行健康咨询。

拨打 1-888-535-6136  
(按“8”)

## 需要注意的事项

### 您的行为

入睡或睡眠存在问题 • 孤立自己或疏远他人 • 保持过度忙碌和全神贯注，以逃避灾难的不利影响 • 有时会变得过度警觉或容易受到惊吓 • 避开那些让您想起灾难的活动、地点、甚至是人 • 与家人或其他人发生更多冲突或紧张关系/更多的愤怒 • 容易哭泣或无缘无故流泪 • 出现正常食欲增加或减少的情况 • 喝更多的含酒精饮料

### 您的感受

“感觉不是您自己”，失衡，或容易心烦 • 对日常活动失去兴趣 • 对未来的绝望、无望或空虚感 • 焦虑或恐惧，尤其是当事情让您想起灾难的时候 • 易怒、脾气急躁或愤怒和怨恨 • 大部分时间感到抑郁、悲伤或情绪低落

### 您的想法

难以集中注意力或记住事情 • 难做决定 • 经常在您的脑海中回放灾难的事件和情况 • 反复做关于灾难的梦或梦魇 • 质疑您的精神或宗教信仰

## 预期会发生什么？

经历了灾难之后，会有很多担忧、调整和煎熬。一般来说，在很短的时间内，就会出现经济上受挫和个人因失去亲人而受到打击的现实。您和您的家人必须进行无休止的调整，这会给您的人际关系和日常生活带来额外的压力。您也可能会因为持续要求在公共场合佩戴口罩并与他人保持安全距离而感到身心疲惫。所有这些因素都会阻碍您前进的步伐。

在灾难发生后，重要的是要记住，从事件的情感影响中愈合和恢复需要时间。然而，随着时间的流逝，您应对的努力将开始降低这些反应和行为的强度和持续时间。

## 如何应对以及该怎么做

### 为自己

与他人谈论您的感受；谈论您的经历很重要；您需要对发生的事情和您面临的事情表达出悲伤、悔恨、愤怒和恐惧 • 不要让自己过度劳累；抽出时间娱乐、放松或进行自己最喜欢的爱好 • 不要让自己变得孤立；寻求和保持与您的社区、朋友、亲戚、邻居、同事或参加您礼拜的人的联系；与他们谈论您的经历

• 密切关注您的身体健康，因为长时间的压力会对您的身体造成损害；保持良好的饮食并确保您获得足够的睡眠；进行体力活动或运动也有帮助 • 心烦的时候会让一些人借助酒精或药物来应对压力；这从长远来看没有帮助，并可能导致其他问题

### 为了您的家人

家庭应该保持一些习惯，如规律的饮食、某些愉快的活动和其他家庭仪式；这将有助于您感觉生活有一定的秩序和正常性 • 夫妻之间应该抽出时间来独处，谈谈自己的感受，并一起享受快乐



### 通过新型冠状病毒肺炎热线进行健康咨询

如果您在新型冠状病毒肺炎危机背景下经历情绪困扰，请通过新型冠状病毒肺炎热线从“**密歇根保持健康咨询 (Michigan Stay Well Counseling)**”获得帮助。拨打 1-888-535-6136，并按“8”与“密歇根保持健康 (Michigan Stay Well)”咨询师交谈。全天候提供咨询服务—保密且免费。可提供外语口译员。

### 密歇根州伙伴热线电话

如果您患有严重精神疾病或面临药物使用挑战，并认为如果您与理解这些问题的人交谈，将有助于减轻您的压力，请从**密歇根州伙伴热线电话 (Michigan PEER Warmline)** 获得帮助。致电 1-888-PEER-753 (888-733-7753)。每天上午 10 点至凌晨 2 点提供服务。

### 密歇根危机短信热线

如果您正在经历情绪压力和焦虑，但比起说话，您更喜欢发短信，请从“**密歇根危机短信热线 (Michigan Crisis Text Line)**”寻求帮助。发送关键词“RESTORE”至 741741。全天候服务。

### 国家自杀预防生命热线

如果您想自杀，可以从**国家自杀预防生命热线**获得帮助。拨打 1-800-273-8255 - 全天候服务。您可以发送短信“TALK”至 741741，或访问 [suicidepreventionlifeline.org](https://suicidepreventionlifeline.org)。

### 全国听力障碍人员自杀预防热线

接入全天候视频转播服务。致电 1-800-273-8255 (TTY 1-800-799-4889)。

### 顶空网络服务

如果您想通过冥想、睡眠和运动练习来管理新型冠状病毒肺炎压力和焦虑的感觉，请从**顶空网络服务 (Headspace Web Service)** 获得帮助。密西根州人免费（而通常是付费服务）。访问 [headspace.com/mi](https://headspace.com/mi)。