

对于正在从新型冠状病毒肺炎灾难的情绪伤害中恢复的

老年人

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。

作为老年人，您可能有许多这些反应和感受；然而，有些可能是不同的或强化的。重要的是，当您需要支持的时候，要寻求支持。

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康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。



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。

常见感受

当前的损失可能触发与先前的损失相关的记忆或感觉。灾难发生后，您可能会经历以下情况：

害怕感染新型冠状病毒肺炎疾病

- 担心依赖性或缺乏自给自足能力
- 担心财力有限 • 害怕制度化
- 担心健康和行动能力下降

常见反应

与家人和朋友疏远和/或疏离 • 隐藏灾难影响的完整情况 • 不再关心参加曾经喜欢的活动 • 没有动力重建社交联系或重新开始——冷漠

STAY WELL

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，请咨询医生或精神卫生专业人员，或拨打以下电话号码。

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。



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”)

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

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，如心脏问题和高血压。

如何应对以及该怎么做

跟别人说说您的感受，说出您的经历很重要。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

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。



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。

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。