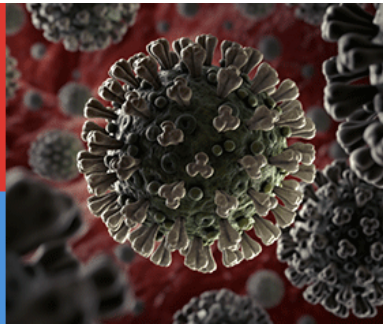


NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

We are taking questions from the public about COVID-19 via our **Health Referral Line (HRL)** at **(800) 564-8448**. Seven days a week from 8 a.m. to 5 p.m.



疫情期间保持冷静的建议

当恐惧情绪严重时，我们需要采取切实可行的方法来减轻压力。

1. 稳定自己。

经历焦虑时会给人一种灵魂出窍之感。头重脚轻和/或头晕的感觉很常见。这些反应是由我们的交感神经系统所致（即生物应激反应）。

坐下来，双脚平踩在地板上，靠在椅背上深呼吸。专注于当下。

2. 保持活跃。

将情绪隐藏在身体里是很常见的做法。肩膀紧张？胃痛？隐藏的情绪越多，身体的感觉就越强烈。走、跑、跳或跳舞 – 活动起来！

3. 记住没有改变的事。

现在请环顾四周，列出自 COVID-19 疫情爆发开始以来没有改变的三件事。您的狗还需要喂食吗？您还需要为您的孩子做晚饭吗？您还会洗澡吗？专注于保持不变的事情。尽您所能让自己和家人维持正常的生活。

4. 为自己提供第三种选择。

COVID-19 引发了多种情绪。从极度恐慌到感觉事件被夸大。出现介于两者之间的情绪很正常。您可以感到担忧和恐惧，而无需将事件灾难化或最小化。

5. 想想您在过去成功处理未知事件的情况。

不知道会发生什么以及这场危机会持续多久会引起恐惧。记住在其他感到恐惧、面对未知结果的情况下您仍旧成功挺过的经历至关重要。

改编自 *Psychology Today*

