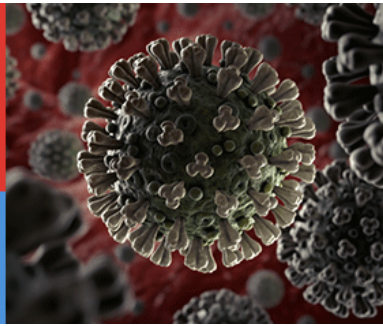


# NOVEL CORONAVIRUS (COVID-19) WHAT YOU SHOULD KNOW

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.



## 在疫情期間保持平靜的建議

在恐懼感居高不下之際，我們需要採取實際的解決方案來減輕壓力。

### 1. 讓自己保持平靜。

當焦慮感來襲時，我們會覺得好像靈魂出竅。通常會覺得頭重腳輕和/或頭暈。這些反應是交感神經系統所產生的，換句話說，是我們的生物性壓力反應在發揮作用。坐下來、將腳平放在地板上、往後靠著椅背，然後深呼吸。全神貫注在此時此刻。

### 2. 保持活動。

將情緒積在身體內部是很常見的現象。肩膀很緊繃？胃痛？我們累積的情緒越多，肉體的感覺就越強烈。走路、跑步、跳躍或跳舞 - 讓自己動起來！

### 3. 記得那些沒有改變的事物。

現在好好地看看自己周圍，列出三件自從 COVID-19 疫情爆發以來都沒有改變的事物。還需要餵狗嗎？您的子女還需要您準備晚餐嗎？您還會淋浴嗎？將重心放在生活中維持不變的事物。盡量讓您和家人的生活作息一如往常。

### 4. 給自己更多選擇。

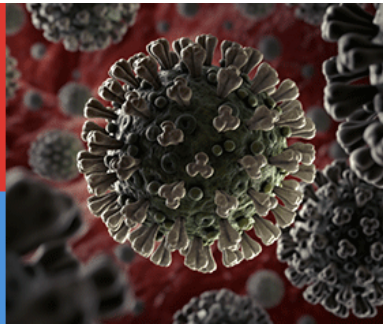
人們對於 COVID-19 有許多感覺。從極度恐慌到這個事件似乎被過度誇大了等感覺都有。如果您對 COVID-19 的感覺介於兩者之間也沒關係。您可以感到很憂慮或是覺得很恐懼，但不需要小題大作或將影響最小化。

### 5. 回憶您過去曾經成功處理未知事件的時候。



# 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.



不知道會發生什麼事以及這個危機要持續多久會讓您感到恐懼。重要的是記得，曾經也有讓您感到害怕的而且要面對未知結果的其他情況，但您都成功撐過來了。

改編自 *Psychology Today*

