

在 COVID-19 疫情期间如何保持精神健康

- 保持联系
- 保持活力
- 保持学习
- 保持爱心
- 保持留心

新冠病毒的抗疫斗争还在持续，我们大家都可以为保护家人和社区的安全出一分力，为了控制疫情的蔓延，每个人都应继续支持各种公共卫生措施，如勤洗手，保持社交距离等。因为目前每个人的社交活动都受到限制，照顾好自己的精神和情绪健康就变得十分重要。或许下面的一些提示可以帮助您在疫情期间照顾好自己的精神健康，提醒自己，眼前的困难是暂时的，未来一定会好起来的！

保持联系

和周围人保持联系。我们都要团结起来，共度难关。多和家人，朋友，同事，邻居保持联系，和他们打电话，发短信，视频聊天（如用 FaceTime, WhatsApp, Messenger or Skype..）和别人约好，每天都打电话问候一下，特别是和那些独居在家的人要多联系。如果防疫限制放松，也可以安排和家人或朋友在安全、保持距离的场合见见面。

保持活力

在疫情期间保持积极的生活很重要，要想办法保持自己的活力。做运动能让人感觉身心愉悦。居家生活也可以想出很多办法保持活跃，如干园艺活，做家务，都可以消耗体力，或者也可以尝试跟着网上的视频做运动。出去散步，跑步或骑自行车也不错，不过要留意遵守政府关于社交距离的规定。

保持学习



疫情让我们每个人都在学习用不同的方法做事情，用全新的方式找到享受。利用这段时间去探索吧。学习新事物能给人带来成就感，增加自信，也获得乐趣。把握这个时机，教授您的孩子学些新技能，或者可以报名参加网上的课程。

保持爱心

目前每个人能给予社区和国家医疗的最好帮助，就是遵守政府的防疫法规和建议，切实和他人维持社交距离，这是现在每个人能为社会作出的最大贡献。当然，还有很多好事可以做，如帮助朋友或邻居，回报他人，微笑，善待他人。将自己和社区联系起来，助人为乐，能带来难以想象的满足感。

保持留心

不要匆忙，静下来，花些时间养养神，留心一下身边的事物。减少看新闻和浏览社交媒体的时间。那些自己无法掌控的事，要放下；自己能掌控的，要专心致志。不要掩盖自己的想法和感受，不要对自己太苛刻。在疫情这个特殊阶段，感觉自己‘不正常’，其实很正常。可以听听舒缓的音乐，或试试用软件产品或影视放松自疗。提醒自己这个阶段是暂时的，事情会慢慢好起来的。要留意自己养成什么习惯。如避免抽烟，吸毒，也最好不要喝太多酒。人很容易就会陷入不健康的行为模式，结果更加难受。

如果有情绪波动或绝望的感觉，可以打生命热线 0808 808 8000，和有资历的心理咨询师聊聊。生命热线全天 24 小时开通，一星期 7 天随时恭候，用北爱尔兰的座机或手机拨打均为免费。

关于如何保持精神健康的更多详情，可查询北爱尔兰新冠病毒防护保健交流站，通过‘健脑网’ www.mindingyourhead.info 即可进入该网页。



以上内容取材于“新经济基金会”的文件资料，文件委托方为“精神资本与身心健康”远见策划项目(网页：www.neweconomics.org)。艺术设计与贝尔法斯特远谋合资公司合作完成。

