

# COVID-19 爆發期間心理健康和社會心理調適

## 世界衛生組織給醫療機構工作者的訊息



### 保持心理健康

您和您的同事都可能感覺到壓力。在當前情況下，這種感覺是正常的。壓力和伴隨壓力而來的感受絕不表示您無法勝任工作或軟弱。在這段時間裡，保持心理健康與維持身體健康同等重要。

### 照顧好自己

嘗試在工作中或輪班之間保持足夠的休息和喘息，吃足夠且健康的食物，進行體能活動以及與家人和朋友保持聯繫等有益的方式。避免使用無益的方式，例如吸菸、喝酒或服用其他藥物。即便如此，運用過往紓壓的方法也對您目前有助益。

### 您並不孤單

很遺憾的是，一些醫護人員可能會因為恐懼而與家人或社區隔離。這會使本來就充滿挑戰的情況變得更加困難。如果可能，持續與您所愛的人互動，包括透過數位方式也是聯繫的方法之一。向您的同事、主管或其他信任的人尋求社會支持—您的同事可能也有與您相似的經歷。

### 良好的溝通

使用容易理解的方式讓不同的人一起分享訊息，不管是知識分子或認知心理障礙者。可能的話，不限於只使用文字書寫的溝通模式。

### 充份地告知您的病患

知悉如何支持受新冠肺炎疫情影響的人並提供有用資源的連結。這對於需要精神健康和社會心理支持的人尤其重要。與心理健康問題相關的污名可能會導致他們不願意為受新冠肺炎疫情影響的心理健康狀況尋求支持。

