



# 加州公共衛生署署長的策略手冊：在新冠肺炎 （ COVID-19） 期間緩解壓力

## 在這段時間壓力管理的重要性

我們近 4000 萬加州人的健康與安全是我們州的第一要務。這包括所有人的身心健康。我們意識到，減慢新冠肺炎（COVID-19）傳播所必需的公共衛生政策和乾預措施正在影響社會和我們日常生活的各個方面。這些日常乾擾加上對可能發生的事情一無所知的恐懼，導致許多人的壓力和焦慮加劇。

加州人同心合意進行身體疏遠，以減緩新型冠狀病毒的傳播。在我們採取行動來減少新冠肺炎 (COVID-19) 對我們的社區和衛生保健系統的直接影響的同時，使這種大流行病間接的效應對健康的負面影響最小化也很重要。有關新冠肺炎 (COVID-19) 的廣泛壓力和焦慮，加上由於薪水、就業和金融資產損失而造成的經濟困境、大規模學校關閉以及必要的身體疏遠措施，都可能導致與壓力有關的健康問題新增。

在這段時間裡，您的身體可能產生比健康量過多或過少的壓力激素。這可能導致身體和/或心理健康問題惡化，如糖尿病、心臟病、焦慮、抑鬱、吸烟或不健康地使用酒精或其他藥物。

壓力可以在我們的身體、情緒和行為中以許多不同的方式出現。例如，在我們的身體中，例行睡眠和食欲的改變、頭痛、胃痛或大便的改變、血壓的激增，都可能是過度緊張反應的跡象。在我們的情緒和行為中，我們可能會感到更加易怒，經歷情緒變化、焦慮、抑鬱、藥物使用新增或憤怒。重要的是要知道這些變化並不是“只在您的腦海裏”。它們可能是由於我們都處於集體壓力下，在我們的大腦和身體中發生生物反應的跡象。如果您在過去經歷過嚴重的逆境，特別是在童年的關鍵時期，您可能在壓力時期面臨更高的健康和行為問題的風險。

好消息是，您每天可以在家中做一些簡單的事情來保護自己的健康。以下指南可以幫助您管理壓力反應。乍一看，它們似乎很簡單，但是它們是基於證據的，並且在實踐中被證明是有效的。安全、穩定和有益的關係可以保護我們的大腦和身體免受壓力和逆境的有害影響。健康的營養、規律的鍛煉、安寧的睡眠、樹立正念、與我們的社會支持保持聯繫以及獲得心理保健，可以幫助減少壓力激素並預防健康問題。

慢慢來，製定一個適合您的計劃，善待您自己，我們都在一起經歷這個挑戰。

## 在家消除壓力

### **第 1 步：意識-壓力是如何在我們的身體中顯現的**

- 首先，我們都必須自己檢查一下，並認識到壓力在我們的身體中如何出現。例行睡眠和食欲的改變、頭痛、胃痛或大便的改變、血壓的激增都可能是過度緊張反應的跡象。
- 如果您患有慢性病或已有病情，則需要特別注意自己的病情，並確保您追蹤任何重大變化。壓力管理對於幫助管理您的病情至關重要。
- 壓力會嚴重影響我們的健康。例如，如果您患有哮喘，可能會發現自己更常服用沙丁胺醇；如果您患有糖尿病，則血糖可能會升高；如果您正在應管理血壓波動，那麼血壓可能會正在升高。

## 第 2 步：為您制定計劃

- 制定對您有用/可行的計劃是很重要的。
- 考慮一下當您感到壓力時最有效的方法並列出清單。
- 在制定計劃時，請確保包括六種消除壓力策略的要素，以幫助調節壓力響應系統。六個策略是：
  1. 支持關係 - 與我們的社區保持聯繫
  2. 鍛煉 - 每天 60 分鐘（不一定要一次完成）
  3. 健康的睡眠 - 保持良好的睡眠衛生習慣，包括每天在同一時間上床睡覺和醒來，確保您睡覺的地方宜人、安靜且無干擾。下午或晚上避免咖啡因。
  4. 營養
  5. 心理和行為健康支持
  6. 正念-如冥想或祈禱
- 本手冊中包含“自助範本”，可以幫助您開始制定計劃。

## 第 3 步：執行您的計劃

- 確保您每天都在操練您的計劃，如果需要，每天操練兩次。
- 定期檢查一下您自己，看看您的情緒和身體感受。問問您自己這些問題-我的胸部感覺如何，我的胃，我的腿，我的頭，等等。
- 分析您的計劃。如果您需要更改，請更改。讓您的計劃不斷發展以確保它對您有用。如果無效，隨時更改，但要確保保留六個類別消除壓力中的要素。

## 消除壓力六大策略

安全、穩定和月、有益的關係可以保護我們的大腦和身體免受壓力的有害影響。健康的營養、規律的鍛煉、安寧的睡眠、樹立正念、與我們的社會支持保持聯繫以及獲得心理保健，可以幫助減少壓力激素並預防健康問題。



### 1. 支持關係：

- a. 虛擬上或與那些在家裡的人保持您的支持關係。關閉電子媒體和設備，以便獲得高質量的時間，從而可以在家中做藝術、舞蹈、烹飪或閱讀。通過電話或視頻聊天與導師、朋友和家人保持聯繫，包括學校和社區或基於信仰的組織。

### 2. 每天鍛煉：

- a. 每天進行 60 分鐘的體育鍛煉。不一定要一次完成。在您的臥室裏舉行舞會、在這裡和那裡跳 35 個開合跳、呼啦圈比賽 20 分鐘、拍攝 TikTok 並分享它、繞著街區勁走兩圈、跑步、睡前瑜伽、10 個俯臥撐、四人交互跳繩，這清單可以繼續下去。底線是使您的身體運動並提高心率，以消除壓力。
- b. 問朋友他們在使用什麼資源，或者上網蒐索在家裡的鍛煉程式，看看會有什麼結果，哪些對您有用。

### 3. 健康睡眠：

- a. 充足、優質的睡眠。目前，這可能特別困難，但有助於方法是每天都在同一時間入睡和醒來。睡覺至少半小時前關閉電子設備。上床後喝些溫水或熱茶、讀本書。下午和晚上避免咖啡因。確保您睡覺的地方宜人、安靜、沒有干擾和電子設備。

### 4. 營養：

- a. 這不是為了減肥。這是為了確保您得到適當的營養來幫助對抗壓力。保持正常的用餐時間，所以您不是整天吃零食。儘量減少精製碳水化合物、高脂肪、高糖食物，減少酒精攝入。
- b. 一般的經驗法則包括每天 5-9 份水果和蔬菜，以及富含 omega--3 脂肪酸的食物，包括魚、堅果和纖維。

### 5. 心理和行為健康支持：

- a. 從事精神保健。盡可能安排視頻或電話就診以進行心理治療、精神病護理和藥物濫用障礙治療。
- b. 降低使您的感到不安的新聞或其他媒體內容的接觸/攝入量。

- c. 如果您沒有正常的心理健康專業人士，[這裡有一些資源](#)可以幫助您開始。

## 6. 正念、冥想、祈禱：

- a. 每天兩次，進行 20 分鐘的正念，例如冥想、瑜伽或祈禱。像“Headspace”和“Calm”這樣的應用程序是簡單易用的入門方法。冥想也可以在網上找到。
- b. 正念可以幫助加強大腦的通路，積極緩衝壓力的反應，幫助您更輕鬆地調節壓力反應。

## 要限制的事物

- 新聞 - 確保您在 24 小時新聞周期和新聞警報中有所休息。它確實對您的身心健康有所幫助。
- 物質 - 因為我們的身體可能比平時製造更多的壓力激素，所以我們更容易受到物質依賴。請務必牢記這一點，並確保您積極調節自己的物質攝入量。
- 高糖/高脂食品-應激激素皮質醇的增加觸發了對高糖和高脂食品的渴望。即使您以前的飲食非常健康，也可能會發現自己想吃薯片、巧克力餅乾、氣水和其他不健康的零吃。壓力不僅增加了我們對這類食物的渴望，而且壓力激素還可以使我們的身體對胰島素激素更具抵抗力，增加了我們患 2 型糖尿病的風險，因此，請盡量減少對這些食物的放縱。

## 要擁抱的事物

- 彼此-科學證明我們相互支持的人際關係有助於緩解壓力對大腦和身體的影響。實際上，與我們的親人和社區保持聯繫確實是真正的康復。如果您在外面時看到鄰居，請記住繼續保持距離，但打個招呼，問問他們最近如何。當您在雜貨店時 - 感謝在那裡工作的人，並與他們交談。這不僅對士氣很重要，而且保持情感上的聯系對我們的健康也很重要。
- 深呼吸-您不必成為瑜伽修行者就可以知道一個好的淨化深呼吸的力量。慢慢地，經常深呼吸。深呼吸也是一個很好的時間來檢查我們的身體，看看我們在哪裡和如何感覺。
- 走出去-儘管我們需要練習保持身體距離，到外面尋找綠色空間，即使是在您的後院，對我們的健康是非常有幫助的。享受陽光照在我們臉上的感覺，聆聽鳥兒的歌唱，觀看花開。
- 充足水份-保持水分。每天喝 8-10 杯水。
- 玩耍——尋找玩耍和大笑的管道對我們的身心健康至關重要。關掉新聞，看一部搞笑的電影，或者更好的是，發揮創造力，和您的家人一起拍一部搞笑的電影。打電話給朋友，談論您們最搞笑的時候，弄清您能假裝成什麼吧，玩“地板就是熔岩”遊戲。現在是很嚴肅的時候，但您仍然可以傻玩。
- 尋求幫助或花一點時間-我們需要幫助的時候告訴家人。不管您是有一個特殊的暗號還是提醒自己。如果您需要一點時間，告訴家人，花點時間。如果您真的很困難，在家裡感到不安全，或者想要傷害自己或他人，不幸的是，現在越來越常見了[這裡有您獲得支持和服務的電話號碼](#)。

## 成人自助範本

在這段時間裡，您的身體可能產生比健康量過多或過少的壓力激素。這可能會導致身體和/或心理健康問題，例如糖尿病、心臟病、焦慮症、吸煙或不健康使用酒精或其他藥物。安全、穩定和有益的關係可以保護我們的大腦和身體免受壓力和逆境的有害影響。以下提示可以幫助您管理壓力反應。健康的營養、規律的運動、安寧的睡眠、樹立正念、建立社會支持以及獲得心理保健，可以幫助減少壓力激素並改善健康。

您可以設定一些目標來支持您的健康。[勾選您選擇您的目標或在每個類別中寫對您適合的目標!]

☐ **自理計劃。** 我設定的目標是...

- ☐ 建立我的消除壓力例程
- ☐ 每天限制屏幕/新聞時間少於\_\_小時
- ☐ 制定計劃讓我知道在感到壓力大、生氣或不知所措時該怎麼辦
- ☐ 與我的伴侶、朋友或家人一起規劃以獲得我需要的支持
- ☐ 找出我的長處，並學習更多有關增強順應力的信息
- ☐ 如果我需要滿足基本需求（例如食物和住房）的幫助，致電 211
- ☐ 創建自己的目標：\_\_\_\_\_

☐ **支持關係：**我設定了一個目標...

- ☐ 與親人一起度過更多高質量的時光，例如：
  - ☐ 經常與家人在一起或與家人以外的人虛擬一起吃飯。
  - ☐ 有固定的“無電子設備”時間供我們交談和相互聯繫
- ☐ 抽出時間與朋友和家人進行電話或視頻聊天，以維護自己的健康支持系統
- ☐ 經常與我們社區的成員聯繫以建立社會支持
- ☐ 如果我在關係方面感到身體或情感上不安全，尋求幫助
  - ☐ 全國家庭暴力熱線是 800-799-SAFE (7233)
  - ☐ 全國性侵犯熱線是 800-656-HOPE (4673)
  - ☐ 發短信到危機線，請向 741-741 發送 HOME
- ☐ 創建自己的目標：\_\_\_\_\_

☐ **鍛煉。** 我設定的目標是...

- ☐ 將螢幕時間限制為每天少於\_\_\_\_\_小時
- ☐ 每天至少步行 30 分鐘
- ☐ 找到一種我喜歡的運動，並定期進行
- ☐ 創建自己的目標：\_\_\_\_\_

☐ **營養。** 我的目標是 ...

- ☐ 每天吃一頓健康的早餐（含蛋白質、全穀物和/或水果）
- ☐ 飲用水代替果汁或氣水
- ☐ 限制我的飲酒量
- ☐ 限制高糖和/或高脂肪食品
- ☐ 每天至少吃 5 份蔬菜和/或水果
- ☐ 選擇全麥麵包和糙米而不是白麵包或白米
- ☐ 創建自己的目標： \_\_\_\_\_

☐ **睡覺。** 我設定的目標是...

- ☐ 每晚要在同一時間上床
- ☐ 創造一個宜人、平靜、安靜的睡眠場所，以及一個放鬆的就寢常規
- ☐ 如果擔心讓我夜不能寐，可以使用正念或其他減輕壓力的工具
- ☐ 至少睡前 30 分鐘關閉電子設備
- ☐ 創建自己的目標： \_\_\_\_\_

☐ **正念。** 我設定的目標是...

- ☐ 每天中幾次抽出時間來注意我們在身體和情感上的感受
- ☐ 在壓力大的情況下靜觀注意呼吸或其他鎮定技巧
- ☐ 寫出五個或五個以上我每天都感謝的清單
- ☐ 建立常規的禱告、冥想和/或瑜伽
- ☐ 下載正念應用程序並每天進行 20 分正念活動
- ☐ 創建自己的目標： \_\_\_\_\_

☐ **心理健康。** 我設定的目標是...

- ☐ 進一步瞭解心理健康和/或藥物使用服務（如諮詢、團體、藥物）
- ☐ 確定當地的心理健康專業人員
- ☐ 與心理健康專業人員安排約會
- ☐ 如果我感覺自己處於危機中，我將尋求幫助
  - ☐ 國家預防自殺生命線是 800-273-TALK (8255)
  - ☐ 發短信到危機線，請向 741-741 發送 HOME
  - ☐ SAMHSA 災難遇險專線 800-985-5990
- ☐ 創建自己的目標： \_\_\_\_\_

有關新冠肺炎 COVID-19 相關資源的更多資訊，請訪問 [COVID19. CA. GOV.](https://COVID19.CA.GOV)