

## COVID-19

# COVID-19 新冠肺炎大流行期間 關注您的心理健康

## 1. 保持活躍



運動有助於您保持身體健康及精力充沛。無論是散步、打太極拳、慢跑、瑜伽或室內健身，選擇自己喜歡的活動，堅持定時鍛煉最重要。當您走出家門到戶外運動時，一定要記得與他人保持1.5米的距離。

## 2. 健康飲食



良好的飲食習慣有助於改善身心健康。多吃不同種類的蔬菜、水果和富含纖維食物，例如糙米、燕麥、全麥麵包、扁豆和其他豆類等。

不健康的小食和飲品通常含有大量的糖份、鹽和有害脂肪，應該儘量少吃，否則勢必會減少您對健康食物的需求。您需要健康食物促進消化和改善睡眠，從而保持精力充沛，心情愉快。

## 3. 保持聯繫



社交關係對我們的心理健康很重要。透過電話或網絡與家人及朋友保持聯繫，與親人和社區中值得信賴的人分享您的心情，同時也邀請他們與您分享他們的感受。儘量減少造訪家人或朋友。當您與他們見面時，一定要記得保持1.5米的社交距離，並要注意個人衛生。千萬不可在身體不適或生病時走親訪友。

## 4. 暫時告別新聞和社交媒體



社交媒體幫助我們與親朋好友保持聯繫，但是也佔用了很多生活時間，甚至讓我們焦慮不安。時刻掌握資訊固然必不可少，但是應該選擇政府官方機構等這類可靠的信息來源。

## 5. 保持生活有規律



起居有時，飲食有節，保持生活有規律對您大有裨益。簡單計劃一天中需要做的事情，分配時間做家務、與他人聯繫、從事喜歡的活動和休息。

## 6. 關注自己的 心理健康和福祉



關注自己的心理健康和整體福祉至關重要。與此同時，您的家人、朋友和鄰居或許也在擔憂緊張，同樣需要您多多關心。無法集中精神、睡眠不良、感到壓力重重或不知所措，這些都是必須注意的警號。如果您有這些問題，應該立刻尋求幫助。

## 7. 尋求支持



面對焦慮與緊張，不妨與朋友和家人聊一聊，不必一味獨自承受。不要擔心自己會給別人增添負擔。

如果您感到難以應對，可隨時致電 **1800 512 348**，聯絡冠狀病毒心理健康專線(Coronavirus Mental Wellbeing Line)，與訓練有素的輔導員交談。需要免費口譯員協助可首先撥打電話 **131 450**，說出您所講的語言名稱，然後要求口譯員為您接駁冠狀病毒心理健康支持服務。

如果目前的精神狀態讓您無法繼續通常的生活，請與本地的全科醫生(GP)聯絡，獲取幫助。

改編自《澳洲心理健康照護》  
澳洲精神衛生協會，2020年3月