



It's Up to Us®

创建健康且具有支持性的圣地亚哥

关于圣地亚哥居民心理健康主题的专题新闻简报



第 35 版

新闻简报内容

像大多数美国人一样，圣地亚哥居民在经历了近两年的隔离、失落和不确定性之后，正在寻找重返社会的方法。虽然我们的“下一个常态”已为一些人带来了健康的变化，但这也为其他人带来了新的挑战。随着我们的生活向前迈进，我们需要解决在过去两年中显现或呈现恶化的诸多心理健康挑战。

本新闻简报提供了一些有用提示，告诉我们如何保护心理健康以及将其作为我们面临的“下一个常态”中的优先事项。其旨在鼓励进行有关心理健康的对话，并就如何以及何时寻求帮助、如何以及何时支持他人提供指导。

本新闻简报是 It's Up to Us 活动的组成部分，该活动由圣地亚哥县卫生与公众服务部制定，支持本县的“Live Well San Diego”（在圣地亚哥好好生活）的愿景，从而促进一个健康、安全且欣欣向荣的社区。通过提高认识、鼓励对话并提供获取当地资源的机会，我们旨在鼓舞所有圣地亚哥居民健康生活、减少污名化并防止自杀，特别要关注圣地亚哥受疫情影响最严重和风险最高的人群。

Up2SD.org®

LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

服务获取和危机专线

888-724-7240

社区资源 2-1-1



点亮希望之光：优先考虑“下一个常态”中的心理健康

在经历了 COVID-19 疫情两年之后，人们开始重返社会，并弄清楚如何在“下一个常态”中掌控居家、工作和社会环境中的生活。许多人渴望重新找回他们感觉失去的东西，并已恢复 COVID-19 之前的活动，例如走亲访友、在餐馆用餐和去美发店理发。还有一些人则在没有遗留负担的情况下积极生活，如严格的工作时间表。不管人们的经历如何，有一件事对我们所有人来说都是真实存在的：如今的世界看起来与疫情开始之前大不相同。



现在，越来越多的人正在经历着心理健康的挑战。在 COVID-19 疫情发生的第一年，全球焦虑症和抑郁症的发病率急剧上升。¹ 对于医疗保健提供者和急救人员等一线工作人员来说，过度劳累已经造成了负面影响。虽然许多人因为重返工作岗位感到与社会保持联系以及归属感而使情绪得以缓解，但也有一些人因此感到焦虑，因为他们发觉居家办公很舒服或出现了健康问题。

在解决这些新的心理健康挑战的同时，我们如何使生活向前迈进并重获平常心？现在世界不同了，我们也不不同了，因此我们看待和管理心理健康的方式也必须有所不同。变化带来机会。这不仅仅是适应“下一个常态”的问题。这是关于创造“下一个常态”的问题。那就是我们如何建立复原力。

在“下一个常态”中帮助老年人

老年人尤其容易在“下一个常态”中受到伤害。许多人仍然对 COVID-19 感到恐惧，并且很难接受他们这两年无法挽回的损失。以下是帮助您生活中的老年人适应现今世界的提示：

- 帮助他们慢慢回归社会。首先尝试参加小型聚会。
- 通过电话、信件、短信或安全拜访的方式查看其状况。
- 驾车带他们四处转转，这样他们就不会整天困在家里。
- 提议他们做一些值得庆祝和期待的事情，比如自驾游或生日庆祝活动。

您知道吗？

五月份是心理健康问题月。
查看自己和他人的状况，采取心理健康方面的行动

支持当前情况下您的心理健康的提示

世界已有所改变，不是一直都感觉很好也没关系。通过制定让您感到被赋予权力并且帮助建立健康界限的日常活动来关爱您的心理健康。查看这些提示并尝试其中一些方法，从而找到最适合您的方法。

居家 由于许多人仍然在居家办公，试图在同一屋檐下平衡工作、学习和家庭生活可能会让人不知所措。制定日常活动，这些活动可帮助您维持亲密的家庭关系，同时平衡生活中的其他部分。

- 每周至少抽出时间做一次能为您带来愉悦的事情。将您在过去两年中培养的新爱好和技能转变成常规的日常活动。如果您已经花更多时间在自我关注方面，那么请继续吧。
- 在反思中开始或结束您的一天。在家中找一个安静的地方，在那里您可以不受干扰地思考、阅读或锻炼。为您的家人提供空间做同样的事情。
- 指定专门的时间来增进家庭关系，例如电影之夜或每天早上共进早餐。

工作 专注于您可以控制的事情，从而创建适合您的安全、积极的工作空间。

- 每天至少留出 15 分钟来检视自己的状况，减轻压力并避免过度劳累。设置提醒，以免忘记。
- 如果可能的话，将自己从紧张的环境中解脱出来。暂停工作休息一下，出去散散步，给朋友打电话，小睡片刻，或者做些您喜欢做的其他事情。
- 定期安排午餐、咖啡休息时间或与同事通电话，从而建立能够改善您心情的积极的社会联系。同时也利用这段时间检视他们的心理健康状况。
- 如果您进行远程工作：利用您往常花在通勤上的时间，制定一个能为您带来平静的日常生活新计划。带上您的清晨咖啡去散步。约朋友吃早餐。冥想。
- 如果您要重返工作岗位：设定健康界限。提前决定您是要拥抱还是挥手，与他人共进午餐还是在自己的座位吃饭，以及参加下班后的活动还是下班后直接回家。
- 如果您是一线工作人员或在疫情期间一直留在岗位上工作：安排与同事定期召开心理状况检视会议。对紧张或过度劳累的感觉保持开诚布公的态度，这可能包括感到不知所措、焦虑、缺乏动力、失眠或注意力难以集中。



Up2SD.org
LINK UP FOR INFORMATION AND MENTAL HEALTH RESOURCES

致电 888-724-7240 寻求即时帮助。
每周 7 天/每天 24 小时以所有语言提供免
费且保密的支持

如需获取有关改善心理健康之方法的更多信息，请访问：
up2sd.org/topics/mental-health

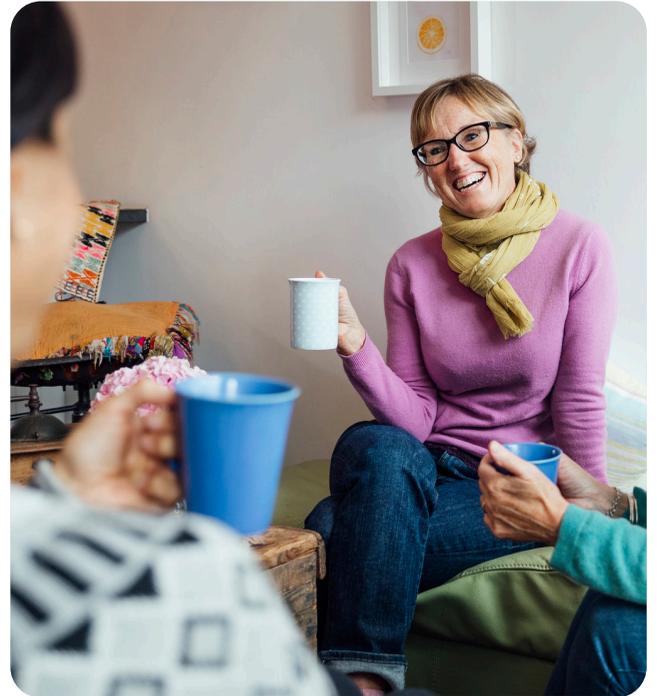
如果工作电子邮件、会议或任务让您感到心烦意乱，

停下来

**放慢速度。
深呼吸。
观察您的身体、想法和感觉。
审视您的可能性，然后继续工作。**

社会环境中 人类是需要感觉与他人保持联系的社会存在，尤其是在与社会隔离了如此长时间之后。轻松回归到社会环境中可能会很感到难以应对或局促不安，但请记住，您并不是一个人。我们所有人共同来解决这个问题。以下是一些可以让您以感觉舒适的方式与人保持联系的提示。

- 评估您在面对面互动时的舒适程度。坦率地明确您的界限，不要害怕说“不”。
- 经过长时间的拜访后，请花点时间独处并反思。
- 如果您感到孤独或不知所措，请对您所爱之人开诚布公地讲出来。



阅读艰难事件的新闻

COVID-19 并不是唯一改变我们世界的事情。从有关国际关系到社会不公再到自然灾害的新闻，周围的世界有时会令我们感到心情沉重。请记住，有这种感受没关系。这正是您人性的一面在起作用。

但不断接触艰难事件的新闻会影响我们的心理健康。这会使焦虑加剧并增加悲伤感。²⁻⁵ 圣地亚哥居民已受到世界各地发生事件的影响。⁶⁻⁷ 在全国范围内，青少年性少数群体 (LGBTQ+) 报告称，最近的立法已对他们的心理健康产生了负面影响。⁸⁻¹⁰

阅读新闻可以帮助我们保持信息灵通并感觉与社会保持联系，但将我们的幸福感放在首位也同样至关重要。以下是一些工具和提示，可以帮助您应对阅读新闻中的艰难主题并建立复原力。



安排阅读或收听新闻的时间。如果新闻开始变得难以承受，请关闭新闻。



在阅读艰难事件的新闻后，可以阅读一些使人开心或有趣的内容。



在安全和有教养的环境中阅读或观看新闻。倒一杯热茶，与朋友或家人在一起，或播放您最喜欢的歌曲。



暂停使用社交媒体或互联网，休息一下。删除某些应用程序、限制网络在线时间或关闭通知会有帮助。



引导您的情绪去寻找有帮助的方法。艰难时期能激发人们最好的一面。利用这个机会做志愿者、捐赠或帮助那些可能直接受到影响的人们。



密切关注您的身体对感到紧张的新闻的反应如何，不要害怕寻求支持。

更喜欢无纸化? 要在线查看此活动的新闻简报或下载 PDF 格式文件，请访问：up2sd.org/community-bulletins

是否需要与人交谈？

不确定去哪里寻求帮助？
在线交谈，或立即致电心理咨询师。

圣地亚哥服务获取和危机专线：

- 免费、保密的支持
- 危机干预和自杀预防
- 心理健康及药物和酒精需求的转介
- 所有语言
- 每周 7 天 / 每天 24 小时全天候服务

888-724-7240

社区资源：

拨打 2-1-1



在线交谈：



- 立即与心理咨询师交谈！
- 周一至周五下午 4 点至晚上 10 可提供。

请访问
OptumHealthSanDiego.com

¹ Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). 由于 COVID-19 疫情, 2020 年全球 204 个国家和地区的抑郁症和焦虑症的患病率和负担情况。The Lancet《柳叶刀》, 398(10312), 1700-1712。

² Johnston, W. M., & Davey, G. C. (1997). 负面电视新闻简报产生的心理影响: 个人忧虑的灾难化。British Journal of Psychology《英国心理学杂志》, 88(1), 85-91。

³ McNaughton-Cassill, M. E. (2001). 新闻媒体和心理困扰。Anxiety, Stress and Coping《焦虑、紧张与应付》, 14(2), 193-211。

⁴ Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). 急剧接触 2001 年 9 月 11 日恐怖袭击和伊拉克战争的媒体图像对心理和身体健康的影响。Psychological science《心理科学》, 24(9), 1623-1634。

⁵ Aslam, F., Awan, T. M., Syed, J. H., Kashif, A., & Parveen, M. (2020). 冠状病毒疾病 (COVID-19) 爆发的新闻提要引发的情绪和情感。Humanities and Social Sciences Communications《人文社会科学传播》, 7(1), 1-9。

⁶ Kragen, P. (2022 年 3 月 4 日)。圣地亚哥的乌克兰人因其被困家园内发生的战争感到震惊。San Diego Union-Tribune《圣地亚哥联合论坛报》; San Diego Union-Tribune. <https://www.sandiegouniontribune.com/communities/san-diego/story/2022-03-04/ukrainians-in-san-diego-shaken-by-war-in-their-besieged-homeland>

⁷ Weil, M. (2022 年 2 月 28 日)。圣地亚哥军人家属担心俄罗斯与乌克兰的冲突会阻碍被部署的挚爱亲人返家。NBC 7 San Diego; NBC San Diego. <https://www.nbcsandiego.com/news/local/military/with-tension-rising-abroad-san-diego-military-families-grateful-to-welcome-home-deployed-loved-ones/2882897/>

⁸ Parris, D., Fulks, E., Kelley, C. (2021). 反对性少数群体 (LGBTQ) 政策提案可能会损害青少年的心理健康。Child Trends《儿童趋势》。
检索自: <https://www.childtrends.org/publications/anti-lgbtq-policy-proposals-can-harm-youth-mental-health>

⁹ The Trevor Project & Morning Consult (2022) (特雷弗项目和晨间咨询 (2022 年))。影响青少年性少数群体 (LGBTQ) 的问题。2022 年民意调查分析。
检索自: https://www.thetrevorproject.org/wp-content/uploads/2022/01/TrevorProject_Public1.pdf

¹⁰ Hughto, J. M., Meyers, D. J., Mimiaga, M. J., Reisner, S. L., & Cahill, S. (2021). 关于跨性别非歧视政策的不确定性和混淆: 对跨性别美国人心理健康的影响。Sexuality Research and Social Policy《性研究与社会政策》, 1-11。