

## 在COVID-19期间，关心您的心理健康

1

理解到您的焦虑和恐惧是完全正常的，并且许多人也正在经历您的感受。

2

认识焦虑的信号，在有需要的时候向外界寻求帮助。为自己分散关注点。让自己保持有规律的生活。确保你忙于学业、乐团和自由时间（例如看电影，听音乐，散步等等）

3

寻找和创造新的途径和你的朋友联系。创造虚拟的相聚。有很多APP可以视频联络或者玩游戏。别和他人失去联系。保持联络有助于正常化。

4

允许你自己去感受。错过活动、聚会和体育赛事是令人失望的。让你自己感受你的情绪。通过艺术、锻炼等体验这些感受。

5

管理你的新闻和媒体摄入。保持了解时事是重要的。但是，确保你不要过度消费它。给你自己设一个界限以确保信源是可靠的。别所有你读到的东西都相信。

6

专注于你自己。用这个时间学习些新的东西（读一本书，学一个乐器，舞蹈，画画等。）聚焦于你自己和找机会成长会有助于减轻你的焦虑和增加你的心理健康。

**每天早上9点到下午5点，可以向您提供援助。**

联系：

Tel: 519 973 5588 X 701

英语和阿拉伯语电话：

Tel: 519 551 8922

英语和普通话电话：

Tel: 519 551 7878

Email: [mw@wwwiwiw.org](mailto:mw@wwwiwiw.org)

Website: [wwwiwiw.org](http://wwwiwiw.org)