

# 管理COVID-19焦虑

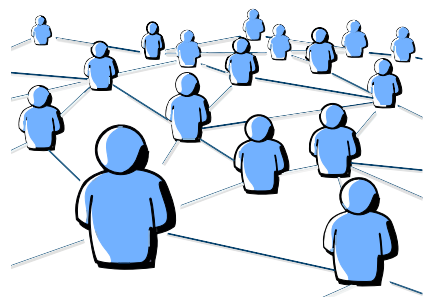


## 你不孤单

记住你并不孤单。这些紧张和恐惧的感受在惊恐和危难时刻是正常的。别批评你的感受。

## 创造生活节律

不确定性会增加焦虑。确保维持一个日常的作息以保持一种正常性。保持同样的饮食和睡眠规律，并采取些其他的活动（例如把上门访问改成虚拟拜访，健身房运动改成居家运动等）



## 保持联系

外向并通过WhatsApp、FaceTime、Skype和别的你熟悉的虚拟通讯方式保持和亲友的联系。和他们谈论你紧张和焦虑的感受，它们可能感觉也差不多。然而，确保你要适时中断，也讨论下和COVID-19无关的新闻。同样，也要尝试对外接触心理健康专业人士。

## 设定限制

对您摄入的新闻和媒体设定限制。保持灵通是重要的。但是太多的新闻会增加您的焦虑。规划您的新闻和信息摄入而不是整天看它。确保您过滤了所阅读的。（读可靠的信源）



## 透气

确保您不总是呆在室内。隔段时间散个步，爬山，骑自行车等。新鲜空气和味道是有疗愈性的。

## 中止和呼吸

深呼吸能帮助您减少焦虑，达到平静的状态。



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@www.wiw.org

Website: www.wiw.org