

心理健康与 COVID-19

COVID-19 疫情期间，我们可能会感到疑惑、悲伤、焦虑。疫情期间的自我隔离，可能会让您无法采取以往生活中的一些惯用措施，来帮助管理自身情绪。了解相关资源和支持途径，能协助您照顾自己和家人。

网上心理健康支援服务

COVID-19 期间，卑诗省青少年、成人、长者和医疗健保工作者，均可透过线上服务获得心理健康支持。服务提供心理健康和成瘾物质滥用支持，包括网上咨询、长者志愿者服务和危机支持。如果您自觉心理健康状况不佳，或感到正经历人生危机，请立即寻求支持。了解网上精神健康支持服务详情：[网上精神健康支持](#)。

在社会危机期间，家庭成员和亲密伴侣间的暴力行为可能会增加。无论是何种情境，暴力和虐待都是不可接受的。访问[卑诗省疾病控制中心：可能或正身处暴力中的人士](#)，了解能够为您和家人提供帮助的服务资讯。

了解更多为家庭、工作人士、长者、原住民提供的心理健康资源。

家长和孩童

给予孩子一些指引和额外的呵护，能够帮助他们在疫情期间减压。孩子可能会疑惑为什么不能与朋友玩耍，为什么需要更频繁地洗手。您应耐心聆听孩子的担忧和疑问，并尽力支持他们。有关子女支持的更多资讯，请浏览：

- [卑诗疾控中心：心理健康](#)
- [加拿大心理健康协会：与孩子谈论 COVID-19 与其影响](#)
- [卑诗医生协会 / 儿童及青少年心理健康及物质滥用：COVID-19 疫情期间，有儿童及青少年子女的家庭如何应对焦虑和压力](#)
- [FamilySmart](#)
- [卑诗省政府：COVID-19 期间儿童及青少年在线心理健康支持服务](#)
- [卑诗省政府：网路安全](#)
- [Kelty Mental Health:与孩子谈论 COVID-19](#)
- [卑诗省开放校园：持续学习：给家长和照顾人士支援孩童学习的建议](#)
- [Stigma Free Society:不带污名化的 COVID-19 青少年身心健康工具包（包含面向家中、儿童和青少年的资源）](#)
- [世界卫生组织（WHO）：帮助孩子在 2019-nCoV 疫情期间应对压力](#)

青少年

保持肢体距离，意味着许多青少年无法参与平日的常规活动，这会让他们感到更焦虑、孤独、郁郁寡欢。在这一时期，与自己的社交群体保持联系，对青少年来说格外重要。查阅相关资讯，再辅以一点创意，社交活动也可以透过全新方式得以进行。注重照顾自己，尽力保持健康，是减轻压力、适应新常态的好方法。更多信息：

- [加拿大焦虑症协会：青少年焦虑症](#)
- [加拿大心理健康协会：即时支持：COVID-19 与焦虑](#)
- [Foundry 青少年健康和社会服务中心：虚拟 Foundry – 网上支持](#)
- [儿童援助热线：我们在 COVID-19 期间为您服务](#)
- [儿童援助热线：如何在 COVID-19 期间应对社交隔绝](#)
- [联合国儿童基金会 \(UNICEF\)：青少年如何在 COVID-19 疫情期间保持自身心理健康](#)

性小众 (LGBTQ2S+) 学生可能会感到脆弱，感到与同伴及学校失联脱节，以下是一些专门面向他们的资源：

- [卑诗省政府 erase \(期待尊重及安全教育\)](#)
- [卑诗省青少年：卑诗省危机热线及针对青少年的线上支持服务](#)
- [跨性别人士求助热线 \(Trans Lifeline\)](#)

成人

改变会带来许多挑战，尤其是在这样的时期。您可能会承受更多压力，对许多事情感到彷徨。了解 COVID-19 的事实真相，有助于缓解这种不安定情绪，帮助您更好地应对疫情压力。对他人抱有同情心，注重呵护自身健康，都有助于缓解焦虑，减轻压力。更多信息：

- [加拿大焦虑症协会：对 COVID-19 感到焦虑或担忧时，该怎么办？](#)
- [加拿大心理健康协会：COVID-19 疫情动荡，如何守护自身健康](#)
- [加拿大心理健康协会：COVID-19 疫情与心理健康](#)
- [在线心理健康支持服务](#)
- [加拿大心理健康协会：即时支持：COVID-19 与焦虑](#)
- [Starling Minds:应对 COVID-19 带来的压力和焦虑](#)

長者

对年长人士而言，自我隔离可能尤为艰难，您可能会感到孤独、抑郁、与外界隔绝。保持社交距离，并不意味着切断与他人的社交联络。了解如何透过虚拟途径与家人和朋友保持联系，可能会对您有所帮助。

如果您感到自身心理健康状况不佳，请与医护人员联系。了解有关 COVID-19 期间支持自身心理健康的更多资讯，请参阅：

- [加拿大心理健康协会：即时支持：COVID-19 与焦虑](#)
- [加拿大长者心理健康联盟：COVID-19 资源](#)
- [卑诗省政府：应对 COVID-19 带来的压力、焦虑及抑郁征状 \(PDF 210 KB \)](#)
- [卑诗省心理健康与成瘾物质滥用：COVID-19 疫情期间支持自身心理健康的小贴士](#)
- [Starling Minds:應對 COVID-19 帶來的壓力和焦慮](#)

看护人士

若您是医疗健保工作者，或正在照顾生病人士，您可能会承受更多压力，感到更焦虑。您可能会担心被护理人士、以及您自己和家人的健康和​​安全。了解相关资源和支持服务，请浏览：

- [为看护人士提供关怀 COVID-19：看护人士的焦虑](#)

原住民

COVID-19 疫情期间，原住民可以获得心理健康和文化方面的支持。了解更多内容：

- [第一民族卫生局：COVID-19 \(新型冠状病毒 \)](#)
- [第一民族卫生局：精神健康与文化支援 \(PDF, 82KB \)](#)
- [第一民族卫生局：原住民虚拟诊所](#)

工人

若您在 COVID-19 期间仍在继续工作，应更好地学习如何保护自身健康和​​安全。查找相关资源，在您感到压力、焦虑、彷徨时即时获得支持。了解更多资讯，请参阅：

- [卑诗省心理学协会：COVID-19 精神健康支援](#)
- [加拿大心理健康协会：精神健康与 COVID-19 面向医疗健保工作者的资源](#)
- [卑诗省劳工安全局 \(WorkSafeBC \)：解决 COVID-19 对工作场所精神健康的影响：工人指南](#)

其他资源

请务必记住，无论您感受如何，您都不是一个人在作战。目前有许多相关资讯和支持服务，能为您和亲人提供帮助。了解更多资源：

- [卑诗省疾病控制中心：COVID-19 期间的心理健康卑诗省政府：情绪与焦虑](#)
- [精神健康与成瘾物质滥用](#)

有关 COVID-19 以及如何保护您自己、您的家人和您的社区的更多信息，请参阅[冠状病毒病 \(COVID-19 \)](#)。

最近更新：2021 年 1 月 20 日

在“冠状病毒 (COVID-19) 疫情与心理健康”专栏中提供的资讯，改编自 2021 年 1 月 20 日的[卑诗省政府：COVID-19 网上心理健康支援服务页面](#)。