

減輕壓力

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN



Here for you

了解壓力如何影響身體，以及健康的應對方法

壓力來源

壓力是對新情況、不確定或威脅性狀況的常見精神和身體反應。有壓力時，您可能會注意到您的思考、感覺和行為方式發生變化。常見原因包括：

- 需要做的東西太多，而時間不夠
- 一天內發生許多小問題（比如塞車或遲到）
- 爭吵
- 對未來感到迷茫

每個人都會有壓力。壓力有時有助解決問題，因為可以激勵我們採取行動，促使我們成長。但久而久之，過多的壓力會危及健康。您可以採取措施來管理您的壓力，並努力實現積極的改變。



壓力如何影響身體



每個人會有自己的一套方式去感受和回應壓力。壓力的常見徵兆有：

- 感到恐懼、憤怒、悲傷、擔心、麻木或沮喪
- 食慾、精力、慾望和興趣產生變化
- 難以集中注意力或作出選擇
- 難以入睡或做噩夢
- 頭痛、身體疼痛、胃部不適或皮疹
- 慢性健康問題和精神健康問題越來越嚴重
- 使用更多酒精、煙草和電子煙、使用違禁藥物（如海洛英或可卡因）和濫用藥物（如阿片類藥物）

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：1(415) 547-7800 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 1(877) 977-3397 | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc



健康地應對壓力的方法

採取措施控制壓力有助您應付壓力，令您感到準備就緒，可以做力所能及的事情。以下是一些管理壓力的方法：

- ✓ **暫時不接觸**電話、電視和電腦上的新聞及/或社交媒體。限制應用程式使用次數，以控制您使用此類工具的頻率。即使您暫時遠離這些裝置，也不會有問題。



- ✓ **照顧好自己**，吃健康的食物，多喝水，充足睡眠，並維持適度運動。如需了解詳情和獲取貼士，請查閱**健康飲食**和**增加運動量**。

- ✓ **保持睡眠充足**。儘量每晚同一時間睡覺，每天同一時間起床。睡前 1 小時開始靜下心神，關掉電話、手提電腦、電視或任何藍光裝置。不喝含咖啡因的草本茶等熱飲。避免喝含咖啡因的飲品，例如咖啡和含咖啡因的梳打水。成人需要每晚睡眠 7 小時或以上。

- ✓ **嘗試某些有助放鬆的技巧**，例如深呼吸、冥想、太極或瑜伽。請前往 sfhp.org/wellness 尋找網上或您所在地區附近的健康課程。有很多網上工具或智能電話應用程式可供您使用。請下載 Insight Timer 應用程式，或前往 insighttimer.com，參加由世界各地導師主持的免費指導冥想環節及工作坊。



- ✓ **與您信任的人討論**您的疑慮和感受。與您所屬社群或宗教信仰類組織交談。您也可以致電 CalHOPE Connect，此熱線提供安全、可靠和顧及文化背景的情感支援。社區心理健康工作者可以在您面臨壓力、焦慮、抑鬱和任何其他擔憂時給予您支援。CalHOPE 會保護您的資訊。他們不需要您的全名或姓氏、地址或電話號碼。您可以到 calhopeconnect.org 線上聊天，或撥打 CalHOPE 24/7 全天候熱線電話 **1(833) 317-4673**。





Healthy Ways to Cope with Stress (continued)



✕ 避免吸煙、吸電子煙和其他煙草製品。您可以透過 Medi-Cal 免費尋求尼古丁替代療法 (NRT)。如需進一步了解，請參閱**戒煙和戒電子煙**資料便覽。

✕ 將飲酒量限制在每天 1-2 杯（如會飲酒）。在短時間內，喝酒可能會讓人感到放鬆。但當壓力持續時，就會出現問題，並會令您透過飲酒來應付壓力。長期大量飲酒非但不能「安神」，反而會對您有害。不僅會導致許多醫療和精神健康方面的問題，還會增加您依賴酒精的風險。如果您在控制飲酒量方面需要協助，請諮詢您的主治醫生*(PCP)。

✕ 避免使用違禁藥物或以不當方式使用處方藥物，應按照 PCP 指示用藥。若您覺得需要飲酒或用藥方面的協助，請致電 San Francisco Behavioral Health Services (SFBHS) 24/7 垂詢協助熱線，號碼為 **1(415) 255-3737** 或 **1(888) 246-3333**（免費）。您亦可致電 SFBHS TTY 專線：**1(888) 484-7200**。

*主治醫生是負責您的醫療保健的醫生、醫生助理或執業護士。



需要時尋求協助



Carelon Behavioral Health

若您的壓力症狀沒有消失或一段時間後加重了，請告訴您的 PCP。如您有 Medi-Cal，便可透過我們的合作夥伴 Carelon Behavioral Health 免費諮詢行為健康專家。撥打 **1(855) 371-8117** 了解更多或進行約診。

24/7 Teladoc®

您可以使用 Teladoc，24/7 全天候透過電話、智能電話應用程式或視像形式隨時諮詢醫生。Teladoc 是一項免費服務，您可以從醫生處獲得非緊急健康問題的護理服務。詳情請瀏覽 sfhp.org/teladoc 或致電 **1(800) 835-2362**。



988 自殺與危機生命專線



請記住，您並不孤單。如果您想要自殺，請致電 988 聯絡 **24/7 全天候自殺與危機生命專線**。您還可以在網上聊天，網址為 988lifeline.org/chat，亦可發送短訊至 988。這是免費並且保密的。訓練有素的專業危機專員將與您交談，為您提供支援，並分享可能有用的資源。



即使您沒有自殺傾向，也可致電此熱線。致電理由可以是：

- 藥物濫用
- 財務擔憂
- 人際關係
- 性別認同
- 疾病
- 克服濫用
- 抑鬱症和精神疾病
- 孤獨

如需西班牙語服務，請致電 **1(800) 628-9454**。

TTY 用戶請撥打 **711** 加 **988**。有需要時，請尋求支援。



資源：



Rethinking Drinking
National Institute of Health
[nih.gov](https://www.nih.gov)



Coping with Stress
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



Community Stress Fact Sheet
ATSDR
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



The Link Between Stress and Alcohol
National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism
[nih.gov](https://www.nih.gov)

有關更多資訊，請聯絡客戶服務部，電話：**1(415) 547-7800** 或造訪 sfhp.org/zh/health-ed

24/7 護士熱線 **1(877) 977-3397** | 與醫生交談 24/7 sfhp.org/zh/teladoc