

情緒健康支援

冠狀病毒 (COVID-19) 已經使我們的生活發生了巨大變化。您可能感覺有壓力、緊張、悲傷、無聊、煩躁或孤獨。您並不孤單。

一些應對壓力的秘訣：

- 停止觀看或閱讀新聞，休息一下
- 透過電話、文字或線上群組與生活中的支援者保持聯絡
- 吃健康的食物，進行鍛煉，獲得足夠睡眠，來照顧好身體
- 每天含酒精飲料的飲用量盡量超過 2 杯
- 如果您的情緒使您難以完成平時可以完成的事情，請透過電話求助

如果您需要與他人交談，請撥打如下熱線

本地預防自殺：1(415) 781-0500

全國 24/7 生命線：預防自殺：1(800) 273-8255 傳送文字至 838255

如果您正受到共同生活的人的傷害：家庭暴力 1(800) 799-7233

San Francisco 心理健康協會提供一對一的 24/7 支援熱線：1(855) 845-7415 或線上聊天：

<https://www.mentalhealthsf.org/>

心理健康約

現在，會員可以使用電話或撥打視訊電話來接受治療，並在醫療需要時獲取精神科醫生給予的藥物方面的協助。

- 24 小時行為健康熱線 1(415) 255-3737 TDD 1(888) 484-7200.
- Beacon Health Options 1(855) 371-8117

如果您酗酒或使用毒品，而想獲得協助，請致電：

精神衛生資源

- Treatment Access Program 1(800)750-2727

可緩解壓力的更多資源

我們的合作夥伴 Beacon 擁有在冠狀病毒爆發期間照顧好自己和家人的秘訣：

<https://www.beaconhealthoptions.com/coronavirus/member-resources/>

SAMHSA (物質濫用和精神健康管理局) 的關於應對精神健康問題的秘訣：

應對壓力：<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4885.pdf>

與孩子討論 COVID-19：

https://store.samhsa.gov/sites/default/files/SAMHSA_Digital_Download/PEP20-01-01-006-508.pdf