



病人和職業教育

# 调节 COVID-19 引起的压力与焦虑

本信息说明了如何调节 COVID-19 引起的压力与焦虑。

对 COVID-19 感到有压力、难受或担忧很正常，特别是当您或您的爱人生病时。请记住，处理压力的方式无对错之分，每个人处理压力的方式都不一样。在这段时间里，您可以做一些事情来照顾好自己，调节自己的压力。

- **与您的家人和朋友保持联系。** 虽您可能无法与所爱之人待在一起，但您可以打电话、发短信以及和他们视频聊天。您可能会发现，计划与所爱之人的每日通话很有帮助，因为这样会让您有所期待。您可以尝试在吃饭的时候与家人视频聊天或一起玩游戏。
- **远离新闻。** 虽然在这段时间里及时获知最新消息很重要，但看新闻可能会让您不知所措。停止收看、浏览和收听新闻（包括社交媒体），休息一下。
- **保持日常生活习惯。** 尽管您的日常生活习惯可能已经发生了改变，但您可以尝试培养一个这段时间内能够遵循的新生活习惯。记得安排时间放松，远离新闻。
- **照顾好您的身体。** 照顾好身体不仅会让您感觉好一些，还可以防止您生病。尽量吃健康的食物，每天至少喝 6 到 8 杯水，进行轻微的体育运动（如伸展运动），保证至少 7 个小时的睡眠时间。
  - 访问网站 [www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi](http://www.youtube.com/playlist?list=PLME9VJQhE-huAv4Haot7pMkG2-tnOulFi)，跟随综合医学服务视频系列中的纪念斯隆凯特琳（MSK 斯隆）临床健康专家一起锻炼。视频包括有氧运动、力量训练、核心肌群锻炼和温和拉伸。
  - 访问网站 [www.mskcc.org/taichi](http://www.mskcc.org/taichi)，跟随 MSK 斯隆的武术教练一起练习太极拳。太极拳是一项温和的运动形式，可以在家中练习，它能够提高平衡能力、稳定呼吸和减少焦虑。
- **培养新的爱好。** 如果您长时间待在家里，可以尝试新的爱好或者做一些您喜欢但不经常做的事情。您可以看书、拼图、尝试新菜谱或者观看新的电视节目。
- **尝试放松的技巧。** 放松的技巧，如深呼吸、伸展和冥想可以帮助您调节压力。

- 访问网站 [www.mskcc.org/meditation](http://www.mskcc.org/meditation)，收听免费的冥想指导，帮助您调节压力、改善睡眠和放松身心。
- 您也可以尝试穴位按压（对身体某些部位施压来放松自己）。如需了解如何给自己做穴位按压，请参阅资源：*Acupressure for Stress and Anxiety* ([www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety](http://www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/acupressure-stress-and-anxiety))。
- 获取情感支持。MSK 斯隆有许多专业人员、志愿者和支持项目，可以帮助您顺利度过这段时间。您可以联系“MSK 斯隆资源”一节中的任何资源来获取帮助。
  - 您也可以查明您的工作场所是否提供了员工援助计划 (EAP)。EAP 可能因工作场所而异，但通常都会提供压力、焦虑和抑郁等方面的咨询。

如果您发现自己有自杀的想法，请尽快获取帮助。您可以致电国家自杀干预热线：800-273-TALK (800-273-8255)，或访问其网站：[www.suicidepreventionlifeline.org](http://www.suicidepreventionlifeline.org) 联系咨询师。生命热线全年无休，全天候开通。

## MSK 斯隆资源

无论您身处何地，您和您的家人都能在这里得到支持。MSK 斯隆提供了一系列的资源来帮助您调节 COVID-19 引起的压力或焦虑。

### 社会工作

212-639-7020

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/social-work-support)

我们的社会工作者为患者及其家人、朋友和照护者提供情感支持和指导。社会工作提供很多项目，包括面对面和在线支持小组。他们还可以帮助解决很多实际问题，如医疗就诊往返交通、临时住所和财务困难。每个 MSK 斯隆站点都配备了社会工作者。如果您想咨询社会工作者，请致电 212-639-7020。

如果您有兴趣加入在线支持小组，请访问虚拟计划网站 [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)，获取更多信息并报名。

### 咨询中心

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling)

许多人发现，心理咨询有助于他们在癌症治疗期间调节自己的情绪。MSK 斯隆的咨询师为个人、夫妇、家庭、照护者和团体提供咨询服务。他们也可以开具药方，帮助人们解决焦虑、抑郁和其他心理健康问题。如需了解更多信息，请致电 646-888-0200。

### 照护者诊所

646-888-0200

[www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services](http://www.mskcc.org/experience/caregivers-support/caregiver-services)

在 MSK 斯隆，照护者诊所专门为那些不满足护理人员资格要求的照护者提供支持。如需了解更多信息，请致电 646-888-0200，与 Allison Applebaum 医生办公室联系。

### 牧师服务

212-639-5982

[www.mskcc.org/spiritual-religious-care](http://www.mskcc.org/spiritual-religious-care)

在 MSK 斯隆，牧师可以倾听、帮助支持家庭成员、祈祷、联系附近的牧师或信仰团体，或者仅作为一个安慰的同伴和精神上的慰藉。无论信仰什么宗教，任何人都可以会见牧师。MSK 斯隆还设有一个跨宗教的小教堂，对所有人开放。如需了解更多信息，请致电 212-639-5982。

### 综合医学服务

646-888-0800

[www.mskcc.org/integrativemedicine](http://www.mskcc.org/integrativemedicine)

在 COVID-19 紧急时期，我们的综合医学服务将提供在线服务，包括远程医疗会诊、冥想课程和私人健康会议，以完善（配合）传统医疗。患者、患者家人、照护者和公众均可获得该服务。如需了解更多信息，请致电 646-888-0800。

### 患者及照护者教育

[www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)

请访问患者及照护者教育网站，搜索我们的虚拟图书馆。您可以在图书馆中找到书面教育资源、视频和在线课程。

### 患者及照护者支持计划

212-639-5007

[www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/support-groups-programs/patient-patient-support](http://www.mskcc.org/experience/patient-support/counseling/support-groups-programs/patient-patient-support)

与接受过类似治疗的人员交谈，您可能找到一些安慰。通过患者及照护者支持计划，您可以与之前的患者和照护者交谈。他们可以面对面或通过电话或电子邮件与您交谈。如需了

解更多信息，请致电 212-639-5007 或发送电子邮件至 [patient2patient@mskcc.org](mailto:patient2patient@mskcc.org)。

## 患癌后的生活资源 (RLAC)

646-888-8106

[www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors](http://www.mskcc.org/experience/living-beyond-cancer/services-survivors)

MSK 斯隆将从始至终为您提供照护服务，直至您完成治疗。RLAC 计划是专为已经完成治疗的患者及其家属设计的。该项目提供许多服务，包括研讨会、讲习班、支持小组、治疗后生活咨询以及有关保险和就业问题的帮助。如需了解更多信息，请致电 646-888-8106。

## 虚拟计划

[www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)

当您无法亲自前往 MSK 斯隆时，可以使用 MSK 斯隆的虚拟计划，该计划为患者和照护者提供在线教育和支持。通过实时的交互式会议，您可以了解您的诊断、治疗期间的预期情况以及如何为癌症护理的各个阶段做准备。会议全程保密且免费，并由专业的临床工作人员主导。如果你有兴趣加入虚拟计划，请访问 [www.mskcc.org/vp](http://www.mskcc.org/vp)，获取更多信息。

If you have any questions, contact a member of your healthcare team directly.  
If you're a patient at MSK and you need to reach a provider after 5:00 PM,  
during the weekend, or on a holiday, call 212-639-2000.

For more resources, visit [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) to search our virtual library.

Managing Stress and Anxiety Caused by COVID-19 - Last updated on June 27, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center