

COVID-19 : FAST焦虑管理技巧

Focus on what you can control（专注于可控之事）

Avoid unreliable information（避免接触不可靠的信息）

Seek support（寻求支持）

Take a breath（深呼吸）

专注于可控之事：

焦虑，尤其是对于不确定性的焦虑，是生活中正常的一部分。但是有时候，焦虑情绪可能令我们感到惊慌或恐慌，我们可能会放大自己实际面临的危险，同时低估自己应对烦恼之事的能力。**提醒自己：**您可以采取许多措施来减少 COVID-19 的传播，保护自己、亲人和社区。这些社区和自我保护措施包括：生病时留在家里；经常洗手并且至少要洗 20 秒；保证充足的睡眠及妥善管理压力。如果您罹患重症的风险较高，则应采取特殊的预防措施。限制旅行，非必要情况外不参加大型集会。请参阅 CDPH [《个人和家庭指南》](#) 以及我们的 [《高危人群指南》](#)。

避免接触不可靠的信息：

当我们感到紧张或无法确定状况时，我们会发现自己反复查看新闻，陷入“Google 旋涡”，或是从可疑来源获取信息。虽然我们可能忍不住想这样做，但这往往会助长恐慌情绪，并且实际上并不能帮助我们感觉更好。尝试为自己设置自我保护限制：每天只看一两次新闻，并且只访问可靠的信息来源，例如：chicago.gov/coronavirus (CDPH) 或 cdc.gov/coronavirus (CDC)。

寻求支持：

我们焦虑时，通常会感到孤立无援。与他人的关系能带给我们不一样的视角，提醒我们在这个世界上并不孤单，有助于支持我们的情绪。提醒自己定期与朋友、亲人、邻居、牧师、治疗师或其他支持者联系。与他人密切联结的感觉会帮助您感到更加平衡。如果需要与外界隔离（例如因为生病），请通过电话或视频聊天保持联系。

深呼吸：

有意识的深呼吸有助于恢复平衡，消除恐慌和忧虑。在白天，提醒自己放慢节奏，用鼻子缓慢而深入地吸气，然后用口慢慢地呼气。根据自己的需要，每天花几分钟重复这项呼吸练习。很多手机应用（Calm 和 Headspace）和 YouTube 视频（使用常规搜索词，例如“肌肉放松运动”或“深呼吸运动”）都是有用的冥想和放松辅助工具。