# 如何应对压力和烦恼

**你并不孤单。**你可能感到焦虑、不知所措或现出其他压力迹象。这些压力的感觉和状态是自然的。然而有时，持续的压力可能会变成烦恼，并对你的健康和福祉产生负面影响。**你需要关注任何烦恼。**

幸运的是，你可以采取许多措施去防止压力变成烦恼。最重要的是从下开始:

* 监控你的身心健康，并意识你何时感到烦恼。
* 知道如何缓解压力，以免压力变成烦恼。
* 知道何时需要求助。

## 了解烦恼的迹象

虽然压力是面对生活挑战的正常反应，但**当我们感觉自己要处理的事情多于我们的精力或资源时，压力就会变成烦恼。**从下是许多常见的烦恼迹象:

* 变得更加烦躁、愤怒或与他人不好相处。
* 有困难入睡或放松。
* 焦虑、恐惧、恐慌和无休无止担忧的感觉。
* 大多时间只想独处。
* 不关心任何事情。
* 将一切事情归咎于他人。
* 有困难沟通或倾听。
* 记不住事情。
* 难以给予或接受帮助。
* 很难享乐或感到乐趣。
* 精力和活动水平上升或下降。
* 更加酗酒、酗烟、酗大麻或非法毒品。

## 了解如何缓解烦恼

### 你可以采取很多来控制压力和烦恼的措施。首先，通过以下方式满足你的生理需求是非常重要的:

* 吃健康的食物及喝足量的水。
* 有充足的睡眠、休息和放松。
* 锻炼身体或抽出时间到户外呼吸新鲜空气。
* 避免摄入过量的咖啡因、酒、烟草或大麻，并避免使用非法毒品。
* 当你需要的时候，抽时间自己独处。
* 抽时间与稳定你情绪的人交流。

你也可通过多种方式尝试**满足你的情感需求**:

* 限制阅读、收听或观看有关疫情的新闻的时间以减少媒体接触。
* 花时间关注生活中进展顺利的事情以及你可以控制的事情。
* 在有压力的任务之间调整自己的节奏，并在完成该任务后进行有趣的活动。
* 与信赖的朋友和亲人谈论您的感受。
* 通过步行、伸展运动、放慢呼吸、听舒缓的音乐、冥想、阅读或从事令人愉快的爱好尽您所能地放松自己。
* 用电话、短信、视频聊天或传讯与他人交流。

## 知道何时需要求助

没有人是无敌的。我们大多数都需要某种形式的支持，但许多人可能认为不可以求助。但是如果我们不关心自己，那就几乎不可能帮助他人，因此求助对你和你关心的人来说是个值得的投资。

### 如果你或你认识的人在几天或几周内表现出上述的烦恼迹象，你可通过以下任何资源或联系当地的心理健康提供者获得帮助和支持。

如果您或您认识的人威胁要伤害或杀死自己或他人，或谈论或撰写有关死亡、垂死或自杀的内容，请**立即拨打911**或联系下方列出的任何求救热线。

## 紧急资源

### 988自杀和生命危机热线

拨打988

[988 Lifeline Chat and Text](https://988lifeline.org/chat/) [988 Website in English](https://988lifeline.org/) [988 Website en Español](https://988lifeline.org/es/home/)

### SAMHSA的灾难求救热线

致电或发短信 1-800-985-5990

Español: Llama o envía un mensaje de texto 1-800-985-5990 presiona “2.”

聋哑和听力障碍的ASL人士: 要直接使用美国手语联系客服人员，请访问“[ASL Now](https://vibrant.aslnow.io/app/8/10004)” 或用视频电话拨打1-800-985-5990。

[Disaster Distress Helpline Website in English](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline) [Disaster Distress Helpline Website en Español](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol)

### SAMHSA的全国求助热线

[24/7/365 Treatment Referral Routing Service in English and Español](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline) 免费电话: 1-800-662-HELP

### 可与儿童交谈的非紧急资源

* [Helping Children and Teens Through Loss and Trauma](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/mental-health/Documents/7.%20How%20to%20Support%20Children%20and%20Teens%20Through%20Loss%20and%20Trauma.pdf)
* [CDC Information in English](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html)
* [CDC En Español](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html)
* [The Heart of Learning and Teaching: Compassion, Resiliency and Academic Success](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf)