# 如何應對壓力和苦惱

**你並不孤單**。你可能會感到焦慮、不知所措或出現其他壓力跡象。這些壓力的感覺和症狀是很自然的。但有時，持續的壓力會轉化為苦惱，對你的健康和福祉產生負面影響。**苦惱需要你的關注。**

幸運的是，你可以做一些事情來防止壓力轉化為苦惱。最重要的是從以下幾點做起：

* 監測自己的身心健康，並認識到自己什麼時候會感到苦惱。
* 知道如何緩解壓力，以免壓力轉化為苦惱。
* 知道什麼時候該尋求幫助。

## 瞭解苦惱的徵兆

雖然壓力是應對生活挑戰的正常反應，**但當我們感到要處理的事情多到沒有精力或資源來處理時，壓力就會轉化為苦惱。**有許多常見的苦惱徵兆：

* 更加易怒、暴跳如雷或與他人相處不融洽。
* 難以入睡或放鬆。
* 有焦慮、恐懼、驚慌和不停地擔心的感覺。
* 大部分時間都想一個人待著。
* 對任何事情都不在乎。
* 把一切都歸咎於他人。
* 難以溝通或傾聽。
* 記不住事情。
* 難以給予或接受幫助。
* 難以享受樂趣或感到快樂。
* 精力和活動量增加或減少。
* 酗酒、吸煙、吸食大麻或非法藥物的情況增多。

## 瞭解如何緩解苦惱

你可以做很多事情來控制壓力和苦惱。首先，重要的是

### 通過以下方式滿足你的生理需求：

* 吃健康的食物，多喝水。
* 保證充足的睡眠、休息和放鬆。
* 進行體育鍛煉或抽出時間到戶外呼吸新鮮空氣。
* 避免過量攝入咖啡因、酒精、煙草或大麻，避免使用違禁藥物。
* 在需要的時候抽出時間獨處。
* 抽出時間與支持你情緒健康的人交流。

你還可以通過多種方式來**滿足自己的情感需求**。你可以嘗試：

* 限制閱讀、收聽或觀看有關疫情新聞的時間，從而減少接觸媒體的機會。
* 花時間關注生活中順利的事情，以及你可以控制的事情。
* 在有壓力的活動之間調整好自己的節奏，在完成一項有壓力的任務後進行一項有趣的活動。
* 與信任的朋友和親人傾訴自己的感受。
* 通過散步、伸展運動、放慢呼吸、聆聽舒緩的音樂、冥想、閱讀或從事愉快的業餘愛好，盡力放鬆身體。
* 通過電話、短信、聊天或資訊收發與他人聯繫。

## 知道什麼時候該尋求幫助。

沒有人是不可戰勝的。大多數人都需要某種形式的支援，但許多人可能不認為尋求幫助是OK的。但是，如果我們不關心自己，就幾乎不可能支援他人，所以尋求幫助是對自己和你關心的人的一種值得投資行為。

### 如果你或你認識的人在數天或數周內出現上述苦惱跡象，你可以通過獲取以下資源之一或聯繫當地的心理健康服務提供者來獲得説明和支持。

如果你或你認識的人威脅要傷害或殺死自己或他人，或談論或書寫有關死亡、垂死或自殺的語言或內容，請**立即撥打 911** 或聯繫下面列出的其中一條苦惱求救熱線。

## 緊急資源

### 988 自殺和危機生命熱線

撥打988

[988生命線聊天和短信](https://988lifeline.org/chat/) [988網站](https://988lifeline.org/)（英語） [988Website en Español](https://988lifeline.org/es/home/)

### SAMHSA 災難苦惱救助熱線

撥打或發短信至1-800-985-5990

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

對於聾人及有聽力障礙的ASL訪客：用美國手語直接與代理聯繫，訪問“[ASL Now](https://vibrant.aslnow.io/app/8/10004)”或撥打1-800-985-5990 視頻電話

[災難苦惱求助熱線網站](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline)（英語）  [Disaster Distress Helpline Website en Español](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol)

### SAMHSA 全國求助熱線

[24/7/365 治療轉介路由服務（英語和西班牙語](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)）

免費電話：1-800-662-HELP

### 與兒童交談的非緊急資源

* [幫助兒童和青少年走出失落和創傷](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/mental-health/Documents/7.%E5%A6%82%E4%BD%95%E6%94%AF%E6%8C%81%E5%84%BF%E7%AB%A5%E5%92%8C%E9%9D%92%E5%B0%91%E5%B9%B4%E8%B5%B0%E5%87%BA%E5%A4%B1%E8%90%BD%E5%92%8C%E5%88%9B%E4%BC%A4.pdf)
* [CDC信息](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html)（英語）
* [CDC En Español](https://www.cdc.gov/childrenindisasters/es/helping-children-cope.html)
* [學與教的核心](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf)： [同情心、復原力和學業成功](https://www.k12.wa.us/sites/default/files/public/compassionateschools/pubdocs/theheartoflearningandteaching.pdf)