Post COVID-19

Interdisciplinary Clinical Care Network

Recovery | Care | Research | Education

COVID-19病后康复期间的精神健康 Mental Health in Post COVID-19 Recovery

对于有些人来说,从COVID-19中康复可能会花费很长时间,并且情况可能会因精神健康方面的挑战(例如情绪低落和焦虑加剧)而变得复杂(感到紧张、过度担心、难以入睡或难以集中注意力)。可以理解,这些症状可能令人感到痛苦,但所幸的是,对于大多数人来说,这些症状是会好转的。

为了在康复的过程中得到帮助,您可以与医护人员(例如您的家庭医生)商谈以获得支持,也可以浏览以下推荐的资源:



网络资源

加拿大焦虑症协会(Anxiety Canada) - COVID19:

www.anxietycanada.com/covid-19/

为你解困(Here to Help) - COVID19: www.heretohelp.bc.ca/infosheet/covid-19-and-anxiety

Foundry 网站(针对12至24岁的年轻人): www.foundrybc.ca/covid19/

平静(Calm)-冥想与放松的视频: www.youtube.com/c/calm

移动App

适用于苹果和安卓设备的免费应用-请确保选择/启用通知/提醒(如有)!

Mindshift CBT (关注焦虑)

COVID Coach

Woebot (聊天机器人)

Wysa (聊天机器人和可选的付费聊天治疗师)

Breathr

Mindfulness Coach

Insomnia Coach























Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network Recovery | Care | Research | Education



我们欢迎您对这些资源提供反馈,以便我们可以改进建议,帮助其他有类似精神健康挑战的人。只需点击下面的链接即可向我们发送匿名反馈 www.bit.ly/39D52ho



COVID19如何影响精神健康,我们对相关的科学知识还不够了解。但是,社交限制、新的工作方式(例如在家工作和使用Zoom等)和财务方面可能会造成影响。此外,病去如抽丝,诸如疲倦、呼吸急促、关节痛、胸痛和睡眠困难等身体症状也会对精神健康产生负面影响。我们建议您尝试使用"量力而行"的策略来帮助应对这些症状(请参阅信息单张"量力而行")。

如果您处于精神健康危机中或有自杀或自我伤害的想法,请致电1-800-784-2433 (随时开放,昼夜无休,提供140种语言的服务)或访问www.crisiscentre.bc.ca以获取更多资源。

请记住,积极采用"量力而行"的策略并将活动量限制在精力限度内,这是应对精神健康的有效方法。