

心理健康 与公共卫生紧急情况

紧急情况可能会让您难以照顾自己的心理健康。

紧急情况会让人感到紧张。人们对紧急情况会有不同的反应。对紧张压力的反应可能包括：

- 焦虑
- 悲伤
- 绝望
- 有睡眠困难
- 疲倦
- 情绪不稳定
- 疼痛和痛苦
- 健忘

如果上述感觉开始妨碍您的日常生活，最好寻求帮助。

如何照顾自己



在紧急情况发生之前和之后，您可能会感到情绪激动、百感交集，但找到健康的方法来照顾我们的心理健康是非常重要的。请尝试这些实用提示：



- 少看新闻。新闻可能会增加紧张感。可以尝试听听音乐。
- 倾听自己的身体。尝试通过伸展和深呼吸来放松。
- 确保睡眠充足。请勿在睡前使用手机，请勿在睡前饮用咖啡或酒精。
- 尝试新的习惯。尝试每天做出一些小改变，而不是一次尝试所有大改变。

如果可能的话，与您信任的人一起制定安全计划。如果您感到沮丧、有自杀倾向或处于危机中，这将会对您有所帮助。

欲了解更多信息，请访问：<https://www.mysafetyplan.org/>。

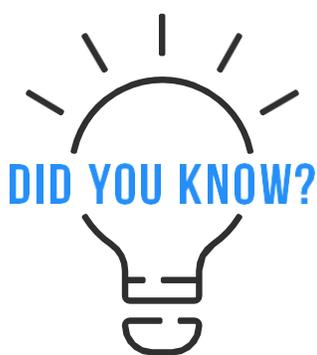
写出在紧急情况下能够帮助照顾自己心理健康的三种方法。

实用提示：想一想您喜欢做的事情，这可以帮助您保持冷静。玩拼图游戏、烹饪等。

1.

2.

3.



紧急情况会影响您的心理健康。遇到紧急情况，如飓风、洪水、热浪或野火等，这些可能会影响：

- 创伤或创伤后应激障碍（PTSD）
- 压力、抑郁或睡眠障碍
- 情绪障碍或暴力行为
- 悲伤、无助或焦虑的感觉

您并不是独自一人，寻求帮助是很正常的。



- 您将在下面的两页中了解到许多实用资源。
- 请与您的朋友和家人分享这些信息。

实用资源指南

988自杀与危机干预热线

发送短信至：988（免费）

每周7天，每天24小时提供服务

对于TTY用户：使用转接服务或先拨：711，然后再拨：988。

请致电，以获得以下方面的相关干预帮助：

- 有自杀念头
- 抑郁
- 焦虑
- 有想要伤害自己或他人的想法
- 感到绝望或无价值
- 感到压力

可提供以下语种协助：

- 西班牙语
- 法语
- 俄语
- 中文
- 越南语



全国心理疾病联盟心理健康热线

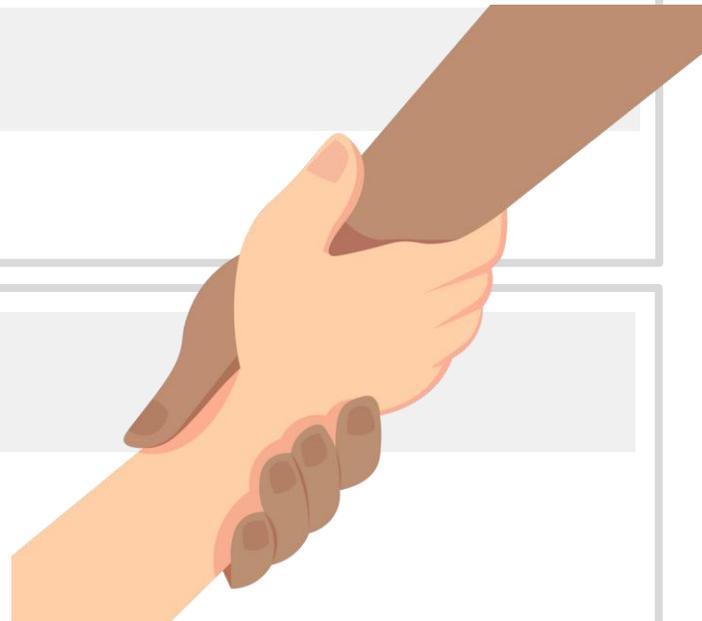
267-687-4381（免费）

请致电，以获得情绪干预支持。

自杀预防和危机干预服务

215-686-4420（免费）

请致电，以获得行为健康危机的干预帮助。



实用资源指南

心理健康代表热线 (Mental Health Delegate Hotline)

215-685-6440

- 请致电，以获得实用资源，并联系机动危机援助团队以获得现场帮助。
- 无论您的支付能力如何，我们都将为您提供服务。

行为健康和智力障碍服务部 (Department of Behavioral Health and Intellectual Disabilities Services)

215-685-5900

- 请致电，以获得与智力障碍、心理健康和/或药物滥用相关的干预帮助。
- 无论您的支付能力如何，我们都将为您提供服务。

如果您不确定需要什么服务和/或没有医疗保险，请致电行为健康特别计划 (BHSI)：

215-546-1200

周一至周五，上午8:30-下午5点。



Health Information Card



Keep this card with you in your wallet, purse, or other safe place.



- 提前为紧急情况做好应对计划是很重要。
- 提前制定计划，以便在紧急情况下确保基本需求和支持系统的供应。
- 在整理您的应对紧急情况个人准备工具包时，请考虑您的心理健康需求。
- 请填写健康信息卡，并始终随身携带。
- 健康信息卡将帮助您记录：
 - 紧急联系信息
 - 重要健康信息
 - 您的任何特殊需求
 - 药品

欲获得健康信息卡，请访问：<https://bit.ly/PDPHCard>