

重返正常? 我还没准备好!

重新进入疫情隔离后的生活

培德中心 心理咨询师 廖女士
Pui Tak Center Eunice Liao, LPC



今天晚上的信息，包括但不限于文字、图形、及其他材料，仅供参考用途。任何材料都不替代专业的精神健康的建议、诊断或治疗。如果你需要更进一步的咨询，诊断或治疗，请始终寻求你的医生或其他的卫生保健提供者的建议。

居家令

限制外出令期间

- 尽可能“关”在家里
- 允许去杂货店，加油站和药店
- 非必要业务已被勒令关闭
- 学校改成网上学习
- 公司上班变成客厅上班
- 口罩，洗手，六尺
- 买不到厕纸
- 染上病毒
- 失业
- 失去家人朋友

等待。。

阳性率下降

疫苗

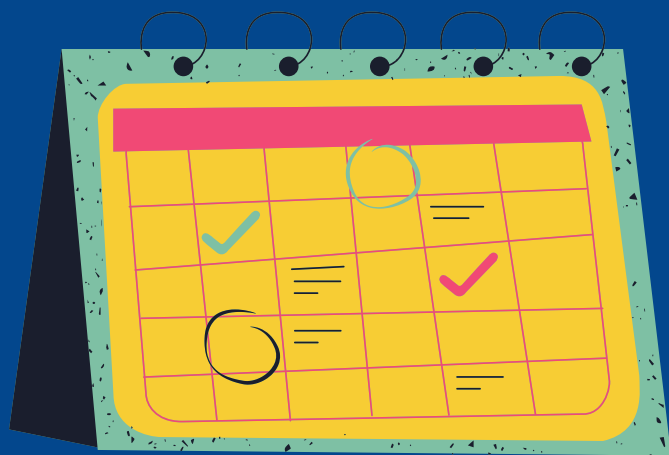
开门

与亲友在一起

生活中的重要事件



一年多后
当别人急切地想回到
正常生活，
我却感到**担心和犹豫**



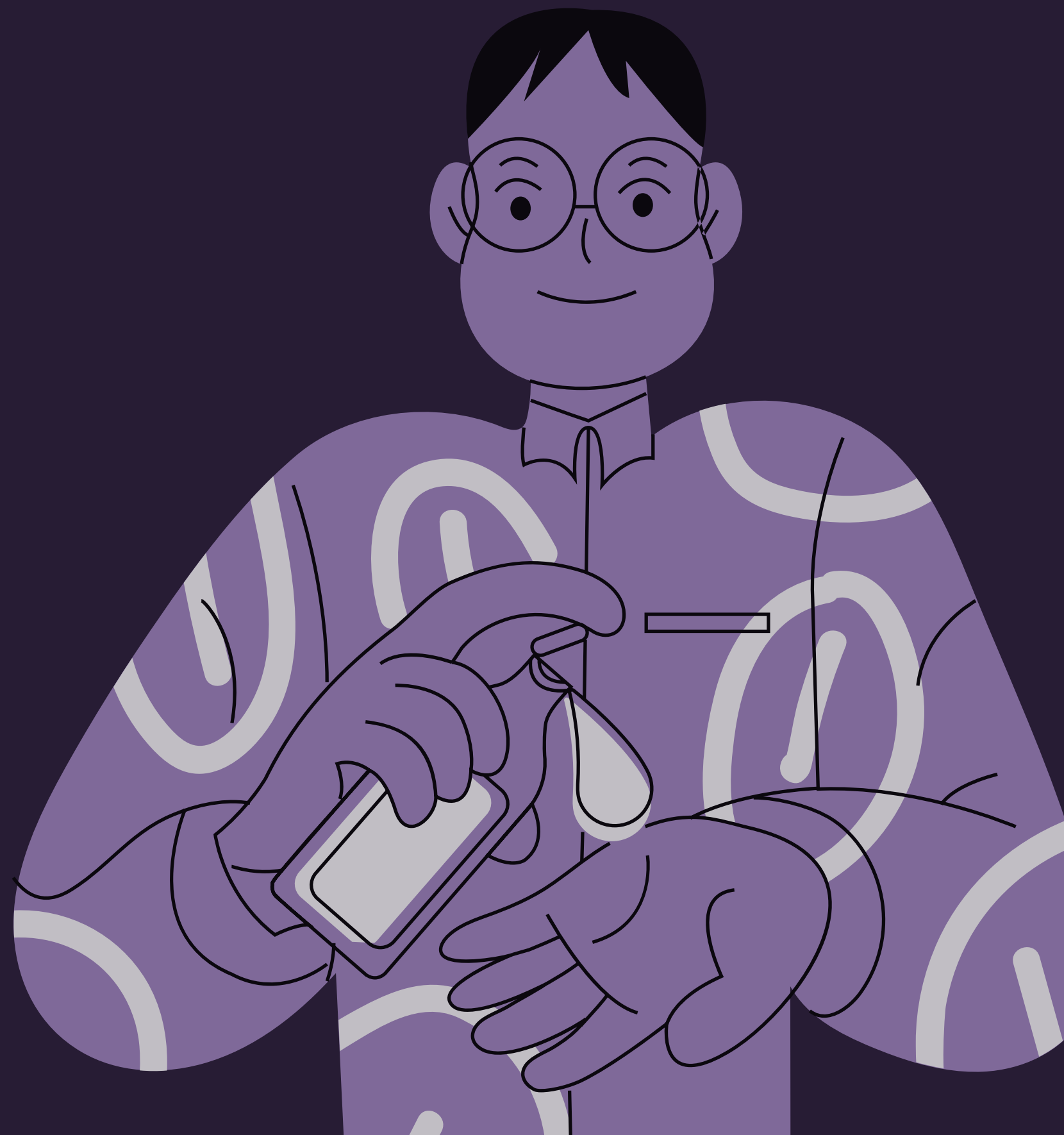
害怕

- 病毒+变种
- 没接种疫苗
- 别人没接种疫苗



习惯

- 隔离太久
- 家供应所有一切
- 人际关系
- 缺乏动力



逃避

- 疫情临时躲开的问题
- 不想面对的挑战



处理

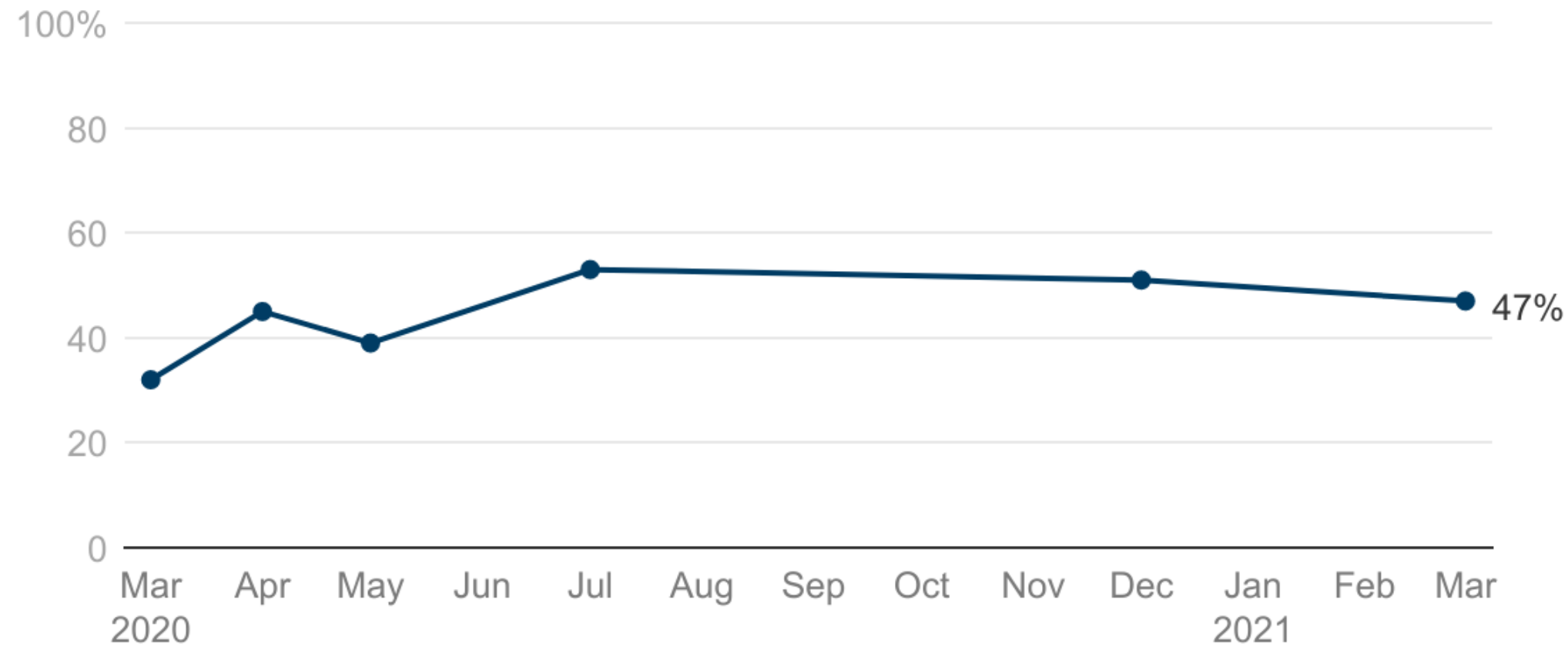
- 失去了的人，关系，工作
- 无法弥补的事件
- 处理压力的渠道有限



Figure 1

Mental Health Impacts Of Pandemic Rose During The Summer; Has Remained At About Half Of The Public Reporting Negative Impacts

Percent who say they feel that worry or stress related to coronavirus has had a **major** or **minor** negative impact on their mental health:



NOTE: See topline for full question wording.

SOURCE: KFF COVID-19 Vaccine Monitor (March 15-22, 2021)

[KFF COVID-19
Vaccine Monitor](#)

疫情心理健康 的负面影响 - 成年人的报告

2020年3月 - 32%



2020年7月 - 53%



2021年3月 - 47%

目标

接受•向前•提高
你当下能做的
了解情况，做好准备
加分的活动
你不是唯一的



接受·向前·提高

- 疫情时期 = “异常”
- 接受=面对-躲避
- 向前或重返提高后的正常
- 继续从疫情中得到正面经验



你能做的

- 疫苗
 - 提供保护 - 自己+他人
 - 减少传播
 - 全球超过1.8亿染上*
- 病毒的长期影响
 - 身体器官和潜在问题
 - 心理健康



数据来自世卫: <https://covid19.who.int/>

你能做的

- 伊州有疫苗与没疫苗新冠感染案
 - 2020年11月7日 \approx 17,608*
 - 2021年7月7日 \approx 462*
 - 今年6月报道：98%-99%死于冠状病毒的美国人没有接种疫苗*



数据来自伊州公共卫生部：www.dph.illinois.gov/covid19
根据美联社报道

继续。。

你能做的



- "活在当下" - 精力集中在你当下可以做的事情上
 - 有挑战性但舒心
 - 固定的时间
 - 按照舒服度增加



了解情况，做好准备

- 不要担心别人的看法
 - 戴口罩，戴口罩
- 了解工作，学校，教会的安排
- 官方网站（例如 CDC，伊州公共卫生部）



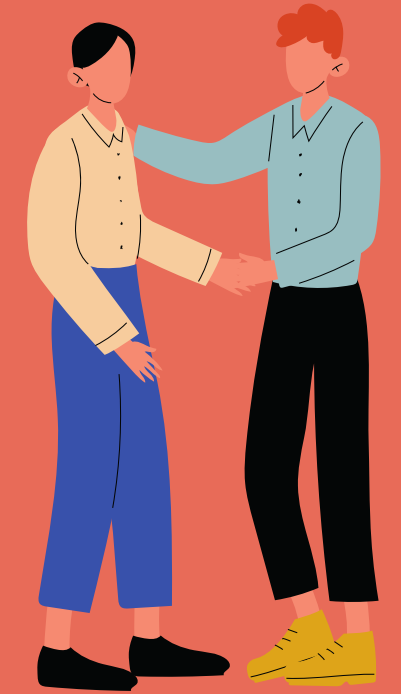
继续做好准备

- 自我照顾
 - 每周1次正常的动作
 - 喜欢的衣服，食物，活动
 - 对自己宽容点，耐心点
- Give yourself grace



加分的活动

- 感恩练习
- 放松练习
- 帮助他人
- 庆祝!



你不是唯一

- 一起面对一起做
- 鼓励+尊重



Resources

- <https://apnews.com/article/coronavirus-pandemic-health-941fcf43d9731c76c16e7354f5d5e187>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/about-covid-19.html>
- <https://covid19.who.int/>
- www.dph.illinois.gov/covid19
- <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/giving-thanks-can-make-you-happier>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/covid-long-haulers-long-term-effects-of-covid19>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 353. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>