

善待自己

如果您不 OK，您並不孤單。

您是否注意到

...感覺工作效率不高？

...很難集中精力完成任務？

...感到疲倦，煩躁或悲傷？

像許多人一樣，您可能正經歷暴露於 COVID-19 的持續創傷和內亂而帶來的悲傷。

這是**正常反應**。隨着這種不確定性繼續擾亂我們的日常生活、未來計劃和社交生活，自我照料的需要從未如此重要。



問問您自己：

我是否對自己格外溫柔？

我注意自己的睡眠和身體鍛煉嗎？

我是否尋求幫助並允許我的支持系統出現嗎？

我是否找到可以幫助處理自己感受的渠道？

我所從事的活動能給我帶來快樂嗎？

自我照料並非自私。

關注您的身體和情緒健康，可以在極度焦慮和壓力下為您提供穩定的基礎。



COOK COUNTY
HEALTH



Cook County DEPT of
Public Health

我該怎麼做？



在工作和家庭之間設定適當的界限。可以拒絕別人。也可以取消那些您不再有精力去做的計劃。



留出時間自我反省、休息和放鬆。



參與任何對您重要的社會正義工作。



限制跟蹤新聞的時間。



建立並堅持例行工作。例行工作意味着每天更少的決定，這能幫助您減輕不知所措的感覺。



不要因為自己的感受而責備自己。生活中發生的很多事情都是我們無法控制的。

我有什麼資源？

Call4Calm 是伊利諾斯州針對遭受與 COVID-19 相關的壓力和心理健康問題為居民提供的免費情感支持熱線。如果您想與心理健康專業人士交談，請傳送簡訊「TALK」到 552020。

庫克縣員工援助計劃 (EAP) 的工作人員都是持照專業人士，可以免費幫助您。所有服務都是保密的，可以致電 1-800-327-5048 或在線造訪 MagellanAscend.com

情緒健康工具包：

https://dscc.uic.edu/dscc_resource/emotional-well-being-toolkit-resources-for-children-families-and-caregivers/

心理健康及 COVID-19 資訊和資源：

<https://mhanational.org/covid19>

自我照料工具清單：

<https://namica.org/blog/self-care-guide/>

Windy City Wellness - 引導冥想：

<https://www.tenpercent.com/chicago>