

## 如果您受到了新冠病毒的影響，您和您心愛的人可以獲得資源和幫助。

致電 Safe+Strong (守望相助、平安健康) 服務熱線

**1-800-923-HELP (4357)**

或造訪我們的網站

**[safestrongoregon.org/mental-emotional-health](https://safestrongoregon.org/mental-emotional-health)**

獲得即時的心理和情感幫助。

**立即獲取免費資源，我們會為您保密。**

社區和政府組織隨時透過以下方式為您提供幫助：

- 提供與新冠病毒有關的社區資源資訊
- 幫助您瞭解和處理您對新冠病毒的反應
- 使您獲得工具，為自己和親友提供支援
- 根據需要為您轉介至專業服務

## 如需即時幫助：

立即致電 Safe + Strong 服務熱線：

**1-800-923-HELP (4357)**

造訪 **[safestrongoregon.org/mental-emotional-health](https://safestrongoregon.org/mental-emotional-health)** 獲取完整的資源和幫助清單。

## 新冠病毒改變了我們的生活，讓每個人都感受到了艱難。為您和您心愛的人提供幫助。

以下資源和支援可以幫助您、您心愛的人，以及您生活和工作的社區。

Alternative Youth Activities (其他青少年活動)  
為 Coos 郡服務  
**541-252-9636**

Community Counseling Solutions (社區諮詢解決方案)  
為 Gilliam、Grant、Morrow & Wheeler 郡服務  
**541-676-9161**

Clatsop Behavioral Healthcare (克拉特索普行為醫療健保中心)  
**503-325-5722**

Clackamas County Behavioral Health Division (克拉克馬斯郡行為衛生局)  
**503-655-8585**

Klamath Basin Behavioral Health (克拉馬斯盆地行為健康中心)  
**541-883-1030**

Lincoln County Behavioral Health (林肯郡行為健康中心)  
**541-265-4179**

Lines For Life (生命熱線)  
為全州服務  
英語：**971-420-1028**  
西班牙語：**971-420-1018**

Mental Health & Addiction Association of Oregon (MHAOA, 奧勒岡州心理健康與戒癮協會)  
為 Multnomah 郡服務  
**503-922-2377**

New Directions Northwest Inc. (新指南西北公司)  
為 Baker 郡服務  
**541-523-7400**

Options for Southern Oregon (南奧勒岡州的選擇)  
為 Josephine 郡服務  
**541-476-2373**

Umatilla County Human Services (尤馬蒂拉郡公共服務部)  
英語：**541-379-3575**  
Spanish, Mayra Zepeda (西班牙語，梅拉賽佩達)：**541-648-8601**

Wallowa Valley Center for Wellness (瓦洛瓦谷健康中心)  
為 Wallowa 郡服務  
**541-426-4524**



## 新冠病毒改變了我們的生活。在您的社區尋求幫助。

守望相助、  
平安健康

Oregon  
Health  
Authority

守望相助、  
平安健康

Oregon  
Health  
Authority



## 何時需要尋求幫助

如果您正在經歷艱難的時光，請相信，您並不孤單。下面列出了一些常見的反應，如果出現這些情況，可能意味著您應該尋求更多幫助。

### 您是否有以下感覺：

- 焦慮或害怕？
- 愧疚或悲傷？
- 麻木或與生活脫節？
- 沒有興趣或沒有動力？
- 生氣或煩躁？
- 孤獨或社交孤立？
- 心煩意亂或迷失方向？

### 您是否在以下方面有困難：

- 集中注意力、記住事情或做決定？
- 談論發生的事情或傾聽他人？
- 考慮關於火災的事情？
- 起床？
- 做您平時做的事情，比如支付帳單？

### 您是否認為自己：

- 總是感到疲倦？
- 感覺緊張或容易受到驚嚇？
- 頭痛或身體其他部位疼痛？
- 吃得太多或太少？
- 出現噁心、胃痛或腹瀉？
- 出汗或寒顫？
- 用酒精或毒品來應對？
- 遠離朋友或家人？
- 精力過剩或不夠？



## 如何照顧好自己

### 應對壓力的有益方法

- 使用過去曾幫助您應對困難的方法
- 儘量多與他人交談
- 消除影響睡眠和休息的干擾因素
- 運動
- 健康飲食
- 減少新聞的瀏覽量
- 聽音樂、冥想或試著專注呼吸
- 每天寫日記
- 安排一些自己喜歡的活動
- 繼續或新建日常活動計劃
- 認可自己對災難的反應是正常的
- 如果症狀持續或加劇，請諮詢專業人士

### 儘量避免

- 任何暴力、衝突或危險行為
- 責備自己或他人
- 過量飲酒或使用毒品
- 遠離家人和朋友



## 如何秉持希望與堅韌

從任何自然災難中恢復過來都需要時間，並且可能會讓人感到心力交瘁。下面有一些提示，可以幫助您充滿希望並保持堅韌樂觀。

**尋求幫助** – 接受那些關心您的人提供的幫助和支援。

**展望未來** – 明白您的康復對未來意義重大。

**接受改變** – 接受您無法控制的事情，這樣您才能專注於能夠做到的事情。

**不斷前進** – 每天做一件事，朝著您的目標不斷努力。

**果斷行動** – 努力採取行動，而不是拖延或逃避任務。

**自我發現** – 敞開心扉，瞭解自己。

**相信自己** – 對自己以及自己應對挑戰的能力持樂觀的態度。

**保持遠見** – 放眼全局，專注於您生活中最重要的事情。

**構築希望** – 設想您想要的東西，而不是專注於障礙。

**幫助您和您心愛的人。立即尋求支援。**