



# 注意自己的心理及情感需求

當你在自己的健康及所愛的人的健康受到威脅時感到心煩意亂是很自然的反應。注意自己的感情及情感需求，然後你才能更好地幫助朋友及家人應對他們的問題。

## 應對不確定的情況

對未知的情況感到害怕會造成憂慮。在緊急情況發生時感到憂慮及擔心是正常的情況。

## 每個人對緊急情況的反應會不同

緊急情況經常會改變人們身體及情感上的感覺。例如，人們可能會出現睡眠問題、易怒或憂鬱、或在工作或學業上出現問題。這些都是對緊急情況的反應。你可以採取措施解決這些問題。但是，如果有人的反應十分強烈，或者延續很長時間，則應當尋求幫助。

## 以下是應對壓力及憂慮的一些方法

- 避免觀看帶刺激性場面的新聞報道
- 從可靠的來源獲得準確、及時的資訊
- 瞭解有關健康危害的詳細說明
- 保持正常的生活規律（如可能）
- 不吸毒及酗酒
- 運動、保持健康飲食及充足的睡眠
- 保持身心健康
- 與家人及朋友保持聯絡
- 盡量幫助別人
- 保持幽默感
- 向別人傾訴自己的擔憂

## 保持聯絡

在出現公共健康緊急情況時，可能造成恐懼，使人們相互隔離。通常與家人及朋友保持密切關係的人可能會避免相互接觸，因為他們擔心會染病。與其他人保持聯絡很重要。你可以打電話及發電子郵件。

需要時應尋求幫助。如果你對健康風險的擔心影響你的日常生活，與您信任的人交談，這些人可以是你的醫生、家人、朋友、牧師、老師或精神健康專業人員。

如果你注意到你所愛的人、朋友或同事發生很大的變化，主動與他們聯絡。花時間與他們交談，顯示你對其他人的關心，這對你自己及其他人都有好處。

如果你或您認識的人無法控制自己的感情，請向醫務人員或精神健康專業人員尋求幫助。

## 獲得可靠的資訊

在緊急情況發生時，隨時掌握情況十分重要。從以下來源瞭解正在發生的事件：

- 報紙、廣播、電視
- 你的醫務人員
- 當地衛生部門
- 華盛頓州衛生部，網站 [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov)
- 華盛頓軍事部緊急情況管理分部，網站 [www.emd.wa.gov](http://www.emd.wa.gov)