

你的心理健康很重要！

当我们面临威胁或压力的情况，例如当前的流行病时，焦虑感是一种正常的反应。而且，焦虑会以不同的方式影响不同的人。



行为

- 逃避
- 强迫症或强迫行为
- 难以放松
- 社交活动焦虑
- 依赖药物才能好转



感觉

- 担心
- 紧张
- 惊慌
- 不知所措
- 害怕
- 易怒，暴躁



想法

- “我不能控制我自己”
- “人们在评判我”
- “我快要疯了”
- 做噩梦或痛苦事件回顾
- 很难不担心



生理健康

- 心跳加速
- 忽冷忽热
- 出汗
- 恶心，呕吐
- 头晕
- 肌肉疼痛
- 呼吸困难
- 发抖
- 睡眠障碍
- 劳累乏力
- 注意力不集中

如果这些感觉和想法持续两周以上，请拨打心理健康热线16000