



COVID-19 疫情期间焦虑管理

识别迹象

在这段前所未有的特殊时期中，许多人出现了日益严重的忧虑情绪。通常而言，忧虑源自于无法应付具有挑战性的生活事件或情形。辨别出您自己或您所认识的人身上的忧虑迹象，就可以开启应对流程，进而让自己在危机时刻发挥作用甚至取得成功。能表明您或您所认识的某个人可能处于忧虑之中的某些迹象包括：

睡眠习惯发生了变化
(睡得太久或不足)

难以管理怒气/难以控制脾气

态度突然和
极端变化

健忘/
记忆问题

沉默寡言/孤僻/不合作

情绪波动/
古怪行为

始终消极/悲观

原因不详的旷工

疲乏/缺乏活力

事故/事件率上升

一些可降低 COVID-19 焦虑感的小贴士

管理焦虑并非易事，但对于您的心理健康而言很重要。下列策略会有所帮助。

- 与媒体保持距离：**若要阻止 COVID-19 传播，我们必须践行“保持社交距离”。但若若要停止焦虑感的传播，请与媒体保持距离。限制您查看新闻的次数。如果您确实要查看新闻，请使用基于事实的资源。
- 不要忧心忡忡：**无论您是担心感染病毒还是担心其它生活事件，您越去想最坏的情形，您就会越感到焦虑。您无法阻止大脑里涌现一些想法，但您可以选择停止胡思乱想，并且您可以选择采取行动来解决问题。
- 保持正确的观点：**大多数感染了 COVID-19 的人只有轻微至中度的症状，甚至毫无症状。如果您感染了病毒，死亡率是在 1.4% 至 3% 之间。
- 请勿对身体症状反应过度：**如果您或他人咳嗽，这并不意味着您感染了 COVID-19。不过，请在出现下列症状时与您的专业医护人员取得联系：发热、喉咙痛、咳嗽和呼吸困难。
- 专注于保持高效以及新的享受生活方式：**虽然我们无法控制此次全国性的危机，但您可以专注于您可以控制的事项：您对危机的反应。这是个尝试新事物和做一些以前没有时间做的事情的好机会。
- 请务必遵循医护人士的建议：**强迫性的洗手直至您的手又干又红，进门之前脱下所有衣服以及在室内隔离，这些行为都是由于焦虑造成的，并非来自医护机构的指南。
- 保持一些正常感：**尽量像往常一样过好每一天（只作必要调整）。保持创造力。

其它小贴士

Sysco 致力于员工的健康与福祉。下面是我们推行的 10 种有助于您管理良好心理健康的方法。



资源

员工可使用这些资源来帮助其应对压力和焦虑。

安居乐业员工援助计划 (Live & Work Well Employee Assistance Program)

- 由 Optum 提供
- 866-342-6892 (所有人免费, 包括非 Sysco 员工; 每周 7 天、每天 24 小时全天候可用)
- liveandworkwell.com

已加入 Sysco 的医疗福利计划? 访问 SyscoBenefits.com 以了解其它可供您使用的资源。