

## 精神健康與 COVID-19

在 COVID-19 疫情期間，我們可能會感到疑惑、悲傷、焦慮。疫情期間的自我隔離，可能會讓您無法採取以往生活中的一些慣用方式，來協助管理自身情緒。了解相關資源和支援途徑，以便協助您照顧自己和家人。

### 網上精神健康支援服務

---

COVID-19 期間，卑詩省青少年、成人、長者及醫療保健工作者，均可透過網上服務獲得精神健康支援。服務提供精神健康和成癮物質濫用支援，包括網上輔導、長者義工服務及危機支援。如果您自覺精神健康狀況不佳，或感到正經歷重大危機，請即刻尋求協助。了解網上精神健康支援服務詳情：[網上精神健康支援](#)。

在社會出現危機期間，家庭成員和親密伴侶間的暴力行為可能會增加。無論是何種情況，暴力和虐待都是不可接受的。瀏覽[卑詩省疾控中心 \(BCCDC\)：可能或正身處暴力中的人士](#)，了解能夠為您和家人提供協助的服務資訊。

了解更多為家庭、工作人士、長者、原住民等人士提供的精神健康資源。

### 家長和孩童

---

給予孩子一些指引和額外的呵護，能夠協助他們在疫情期間減壓。孩子可能會疑惑為甚麼不能與朋友玩耍，為甚麼需要更頻繁地洗手。您應耐心聆聽孩子的擔憂和疑問，並盡力支持他們。有關如何支援子女的更多資訊，請瀏覽：

- [卑詩疾控中心：精神健康](#)
- [加拿大精神健康協會：與孩子談論 COVID-19 與其影響](#)
- [卑詩醫生協會 / 兒童及青少年精神健康及物質濫用：COVID-19 疫情期間，有兒童及青少年子女的家庭如何應對焦慮和壓力](#)
- [FamilySmart](#)
- [卑詩省政府：COVID-19 期間兒童及青少年網上心理健康支持服務](#)
- [卑詩省政府：網路安全](#)
- [Kelty Mental Health：與孩子談論 COVID-19](#)
- [卑詩省開放校園：持續學習：給家長和照顧人士支援孩童學習的建議。](#)
- [Stigma Free Society：不帶污名化的 COVID-19 青少年身心健康工具包 \(包括針對家長、兒童及青少年的資源\)](#)
- [世界衛生組織 \(WHO\)：協助孩子在 2019-nCoV 疫情期間應對壓力](#)

## 青少年

---

保持社交距離，意味著許多青少年無法參與日常活動，這會讓他們感到更焦慮、孤獨、鬱鬱寡歡。在這一時期，與自己的社交群體保持聯繫，對青少年來說格外重要。查閱相關資訊，再輔以一點創意，社交活動也可以透過全新方式得以進行。注重照顧自己，盡力保持健康，是減輕壓力、適應新常態的好方法。更多資訊，請瀏覽：

- [加拿大焦慮症協會：青少年的焦慮](#)
- [加拿大精神健康協會：支援資源：COVID-19 與焦慮](#)
- [Foundry 青少年健康和社會服務中心：虛擬 Foundry – 在網上取得支援](#)
- [兒童援助熱線：COVID-19 期間，我們全力為您服務](#)
- [兒童援助熱線：如何在 COVID-19 期間應對社交隔絕](#)
- [聯合國兒童基金會 \(UNICEF\)：青少年如何在 COVID-19 疫情期間保持自身精神健康](#)

性小眾 (LGBTQ2S+) 學生可能會感到易受傷害，並感到與其同伴和學校脫節。以下是一些針對他們的資源：

- [卑詩省政府的 erase \(期待尊重及安全教育\) 策略](#)
- [卑詩省青少年：卑詩省危機熱線及針對青少年的網上支援服務](#)
- [跨性別人士求助熱線 \(Trans Lifeline\)](#)

## 成人

---

改變會帶來許多挑戰，尤其是在這樣的時期。您可能會承受更多壓力，對許多事情感到徬徨。了解 COVID-19 的事實真相，有助於緩解這種不安定情緒，令您更能應對疫情壓力。對他人抱有同情心，注重呵護自身健康，都有助於緩解焦慮，減輕壓力。如需了解更多資訊，請參閱：

- [加拿大焦慮症協會：對 COVID-19 感到焦慮或擔憂時，該怎麼辦？](#)
- [加拿大精神健康協會：COVID-19 疫情動盪，如何守護自身健康](#)
- [加拿大精神健康協會：COVID-19 疫情與精神健康](#)
- [網上精神健康支援服務](#)
- [加拿大精神健康協會：支援資源：COVID-19 與焦慮](#)
- [Starling Minds：應對 COVID-19 帶來的壓力和焦慮](#)

## 長者

---

對年長人士而言，自我隔離可能尤為艱難，您可能會感到孤獨、抑鬱、與外界隔絕。保持社交距離，並不意味著社交疏離。了解如何透過虛擬途徑與家人和朋友保持聯繫，可能會對您有所幫助。如果您

感到自身精神健康狀況不佳，請聯絡醫護人員。了解有關 COVID-19 期間支持自身精神健康的更多資訊，請參閱：

- [加拿大精神健康協會：支援資源：COVID-19 與焦慮](#)
- [加拿大長者精神健康聯盟：COVID-19 資源](#)
- [卑詩省政府：應對 COVID-19 帶來的壓力、焦慮及抑鬱徵狀 \( PDF 210 KB \)](#)
- [卑詩省精神健康與成癮物質濫用：COVID-19 疫情期間支持自身精神健康的小貼士](#)
- [Starling Minds：應對 COVID-19 帶來的壓力和焦慮](#)

## 看護人士

---

若您是醫療保健工作者，或正在照顧生病人士，您可能會承受更多壓力，更感焦慮。您可能會擔心被護理人士、以及您自己和家人的健康和 safety。了解相關資源和支援服務，請瀏覽：

- [關懷看護人士：COVID-19：看護人士的焦慮](#)

## 原住民

---

COVID-19 疫情期間，原住民可以獲得精神健康和文化方面的支持。瞭解更多內容：

- [第一民族衛生局：新型冠狀病毒 \( COVID-19 \)](#)
- [第一民族衛生局：精神健康與文化支援 \( PDF, 82KB \)](#)
- [第一民族衛生局：原住民虛擬診所](#)

## 工人

---

若您在 COVID-19 疫情期間仍在工作，更應瞭解如何保護自身健康和 safety。查找相關資源，在您感到壓力、焦慮、徬徨時即時獲得支援。瞭解更多資訊，請參閱：

- [卑詩省心理學協會：COVID-19 精神健康支援](#)
- [加拿大精神健康協會：精神健康與 COVID-19。針對醫療保健工作者的資源](#)
- [卑詩勞工安全局 \( WorkSafeBC \)：應對 COVID-19 對工作場所精神健康的影響：勞工指南](#)

## 其他資源

---

請務必記住，無論您感受如何，您都不是獨自作戰。目前有許多相關資訊和支援服務，能為您和親人提供協助。了解更多資源：

- [卑詩省疾控中心：COVID-19 期間的精神健康](#)

- [卑詩省政府：情緒與焦慮](#)
- [精神健康與成癮物質濫用](#)

進一步了解 COVID-19 及如何保護自己、家人及社區，請參閱[冠狀病毒感染 \( COVID-19 \)](#)。

**最後更新：**2021 年 1 月 20 日

在「冠狀病毒 ( COVID-19 ) 疫情與精神健康」專欄中提供的資訊，改編自 2021 年 1 月 20 日的[卑詩省政府：COVID-19 網上心理健康支援服務頁面](#)。

---

如需查閱更多HealthLinkBC話題文檔，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或造訪您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請瀏覽[www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 **8-1-1**（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 **7-1-1**。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。