

COVID-19: 坐船时的压力



注意自己的心理健康

冠状病毒疾病 2019 (COVID-19) 大流行可能会给船员带来压力。

- 对这种疾病和其他强烈情绪的恐惧和焦虑可能是压倒性的。
- 公共卫生行为（如保持至少 6 英尺距离和戴口罩的社交距离）可能使乘务员感到孤立和孤独，并可能增加压力和焦虑。但是，这些措施对于减少 COVID-19 的传播是必要的。了解更多关于 COVID-19 公共卫生行动的信息：www.cdc.gov/coronavirus。

了解您对压力的身体和情绪反应将有助于您管理压力。



对您自己的健康和您所爱之人的健康、您的经济状况或工作
或您所依赖的支持服务的丧失
感到担忧和担忧。



睡眠或进食模式改变。



难以入睡或
集中精神。



慢性健康问题恶化。



精神健康状况恶化。



增加抽烟或饮酒和
其他物质的使用。

每个人对压力情境的反应不同。有关应对压力的更多信息，请参见：

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html。

需要帮助吗？是否知道谁能提供帮助？

使用危机短信热线聊天 <https://www.messenger.com/t/crisistextline> 或
国家自杀预防生命线聊天 <https://suicidepreventionlifeline.org/chat/>。

英语请致电 1-800-273-TALK(1-800-273-8255)，西班牙语请致电 1-888-628-9454。

所有热线都是全天候在线且对遇到困扰的人员免费并保密。

