

应对船上压力的健康方法

疫情可能会造成压力

在本次大流行期间，您可能会承受更大的压力。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。了解更多关于应对压力的健康方法。

以**健康的方式**采取这些行动来应对压力.....



✓ 获得信息

知道如果您生病并且担心感染 COVID-19，该怎么做。联系本船的医务人员，并采取措施保护船上的其他人。



知道在哪里以及如何获得治疗以及其他支持性服务和资源，包括咨询或治疗（面对面或通过远程医疗服务）。



✓ 做出健康的选择

照顾好自己的情绪健康。

这将帮助您清楚地思考，并对保护您、您的同事和您的家人的紧急需求作出反应。

通过观看、阅读或收听新闻（包括社交媒体上的新闻）的故事来**获得休息**。反复听到疫情的消息可能令人心烦意乱。



照顾好您的身体。

- 深呼吸、默想或放松。
- 尽量吃健康均衡的食物。
- 定期锻炼，包括伸伸懒腰。
- 充足睡眠。
- 避免过量饮酒和服用药物。

抽出时间放松。

尝试做一些您喜欢的活动。



✓ 与其他船员联系

与他人联系。

与您信任的人讨论您的担忧以及您的感觉。



联系您的社区或信仰组织。

在采取社交疏远措施的同时，考虑通过网络、社交媒体或电话或邮件进行联系。



了解更多关于应对压力的健康方法：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

