

调理心态情绪应对冠状病毒的若干建议

有关冠状病毒的新闻报道，以及对该病毒可能会更广泛传播的担忧，引起了许多关注，并使一些人感到焦虑。以下是一些技巧，可帮助您正确了解相关信息，管理焦虑，从而保持乐观的心态。

建议：

- 寻求准确的信息（例如 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> or <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>）

限制自己对社交网站及报道不准确或过时信息的新闻报导的关注。

- 保持客观务实的判断。

不断的提醒自己，在美国受此病毒感染的病例是非常少的。要深知关于这件事的报道很多，但并不意味着它对你和你的家人构成了威胁。多关注正面的报道，而不是关注那些负面的引起恐慌的报道。

- 正视对此事的反应。给自己充足的时间分析对此事的感受以及如何应对由此事产生的恐惧和不安。
- 按部就班地正常安排每一天的日常生活，并保持与朋友、同学的交往。避免封闭和孤立自己。维持正常的社交往来可培养正常平稳的心态，并为分享情感和缓解压力提供宝贵的渠道。与朋友、家人分享官方发布的有价值的信息，这将帮助他们减少担忧和焦虑。
- 遵循医学专业人士的建议，如迈大学生健康保健部门，国家医疗专家及你个人的医生提供的对此病毒的预防和保护措施的建议。
- 平心养性：脚踏实地，保持内心的平稳，以此平衡来自外界的恐惧。
- 利用学校的资源寻求帮助。主动通过朋友、家人了解学校的资源。若你或是你认识的某人焦虑过多并没有减少的趋势，主动和他/她交谈，或是与学生咨询中心及学生处沟通联系。迈大在这里是为你们提供帮助的。

避免片面的以偏概全

- 注意自己对其他国家来的同学的行为和态度，避免以偏概全。
- 避免认为所有有病态的人都携带冠状病毒。
- 反省自己在特殊时期是否有不理智或偏激的想法。

识别困扰-自查列表

- 焦虑、忧虑、恐惧和不知所措的感觉增加
- 持续或加剧的抑郁症状
- 无法集中精力，导致学习工作成绩或其它日常生活质量下降
- 睡眠困难
- 过度哭泣
- 自我隔离，不敢到公共场所
- 不健康的应对措施（例如使用酒精，违禁药品，参与危险和冲动的行为活动）
- 失望，对未来绝望
- 突然的愤怒，打乱骚扰别人和明显的性格变化

迈大学生资源

学生资源

心理咨询中心

Counseling Center

(305) 284-5511

<https://counseling.studentaffairs.miami.edu>

学生处

Dean of Students Office

(305) 284-5353

<https://doso.studentaffairs.miami.edu>

学生保健服务

Student Health Services

305-284-9100

<https://studenthealth.studentaffairs.miami.edu/>

国际学生学者服务

International Student & Scholar Services

305-284-2928

<https://iss.miami.edu/>

