



壓力與焦慮

在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助，以便您管理自己的健康。在本指南中，您可以學習管理壓力及焦慮的方法。

壓力是頭腦及身體應對任何挑戰時產生的。在工作中遇到問題或是在參加考試之前，您可能會覺得壓力很大。

壓力對於每個人的影響都不盡相同。某些人會胃痛，而有些人則會頭痛、難以入睡、感到哀傷或憤怒。

焦慮是一種害怕、不安和擔憂的感受。其可能有助於您提高警惕或謹慎度。在導致壓力的情況結束之後，焦慮通常就會消失。



自我照護

某些緩解壓力及焦慮的方法並非適用於每個人。在生活方式上做出一些改變方為最好的開始。

- 從健康的飲食、充足的睡眠和鍛鍊入手。每天只要走路30分鐘，就可助您提振心情。
- 為自己設定目標。將大型任務分成較小型的任務。決定必須先完成的事項。做力所能及之事。
- 限制咖啡因和酒精的攝取量。避免吸煙和使用街頭毒品。
- 對於大多數人而言，找到健康、有趣的方法來對抗壓力都將頗有助益。您可以了解並練習能夠幫助放鬆的一些方法。試著做瑜珈、深呼吸和伸展運動、太極或靜坐。



- 上班或上學時，要適時進行休息。每一天都預留一些放鬆時間。花時間和您喜愛的人相處。
- 試著親自動手做一些事，彈奏一種樂器，或者聽聽音樂。
- 思考一下哪些可能是壓力的來源。試著寫日記，記錄下當您產生這些感受的時候發生了些什麼。
- 找到一個您所信任的並且願意傾聽您的人。經常同朋友或者所愛的人交談，這一定會讓您感覺好多了。支援小組和熱線電話也可以提供幫助。
- 向您的醫療保健服務提供者詢問：您服用的藥物是否可能導致焦慮。



何時尋求幫助

如果您感覺自己無法應對壓力或焦慮，或是用吸毒或酗酒等不健康的方法來應對，應該立即尋求幫助。

如果您有自殺念頭，或者如果您擔心朋友或親人，請致電全國自殺預防救生專線，免費電話：**1.800.273.8255**。

對於罹患壓力或焦慮症的人而言，擔憂或恐懼的感覺並不會消失，而且可能會隨著時間惡化。尋求幫助的理由如下：

- 您總是回想起創傷事件。
- 您無法正常繼續家中生活或工作。
- 您害怕自己會失去控制。
- 您感到恐慌，症狀包括眩暈、呼吸急促、心跳劇烈等。

如果您或您認識的人生活遇到困難或被不安全感和念頭困擾，您可以撥打**Alameda縣危機支援服務**免費電話**1.800.309.2131**，與一名危機輔導員交談。



治療

您可以就選擇最適合您的治療方案諮詢醫生或行為健康醫療保健服務提供者。治療方案包括交談療法(也稱為心理治療)、藥物、支援小組以及管理壓力的技巧。

如需查找行為健康醫療保健服務提供者，請致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

您是否需要更多幫助？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_BH_S&A 10/2020
HED M-3 REVIEW 10/2020