



# 關於冠狀病毒（COVID-19） 精神健康和福祉方面的公眾 指南

2021 年 2 月 4 日更新

## 須知事項

冠狀病毒（COVID-19）大流行正在影響每個人的生活。在這段時間裡，您可能會感到無聊、沮喪或孤獨。您可能亦會感到情緒低落、擔憂、焦慮，或擔心自己或與您關係密切的人的健康。您可能還擔心這一流行病對經濟的影響，以及這會如何影響您的工作或財務狀況。這些都是我們在面臨困境時的常見反應。每個人對事件和轉變的反應都不一樣，我們反應時的想法、感覺和行為因人而異，亦會隨著時間的推移有所不同。重要的是，您要照顧好自己的心靈和身體。

大多數人會發現適合他們的以及與大流行相關的困難情緒的策略。有些人，尤其是那些已經存在精神健康問題的人，便可能需要額外的幫助。

## 背景

本指南提供關於在 COVID-19 大流行期間如何照顧您的精神健康和福祉的建議<sup>[腳註 1]</sup>。

還有更多關於[如何阻止冠狀病毒傳播](#)的資訊可用。

## 甚麼可以幫助您的精神健康及福祉

### 想想您的日常生活習慣

現在，我們每個人的生活已經改變了。想想您現在的生活模式，以及您能否適應它們，創造更積極的生活習慣。嘗試從事有用的活動（如清潔、烹飪或鍛煉）或有意義的活動（如閱讀或與朋友保持聯絡）。您可能會發現為自己制定一日或一周的計劃會有所幫助。

### 考慮如何與他人聯絡

與您信任的人保持關係對您的精神福祉很重要。如果你們無法親自見面，請考慮如何通過電話、視頻通話或社交媒體與朋友和家人保持聯絡，無論他們是您平時經常見到的人，或是聯絡老朋友。如果您獨自生活，您也可以與另一個家庭形成一個[互助圈 \(support bubble\)](#)。

如果您感到孤獨，[NHS 志願響應者](#)也可以提供免費電話「報到和聊天」服務。請致電 0800 196 3646 註冊此服務。

### 幫助和支援他人

想想您可如何幫助您周圍的人——這會給他們帶來很大的變化，也會讓您感覺更好。傾聽和承認他人的擔憂、焦慮或行為是很重要的。您能給附近的朋友或家人發訊息嗎？您是否可以在您所在的地區參加社區團體支援其他人呢？請記住，幫助他人的同時也按照 COVID-19 的指南來保證自己和每個人的安全，這樣做很重要。

## 談論您的焦慮

對當前形勢感到焦慮、害怕或無助是很常見的。請記住，這對每個人來說都是個艱難的時期，與家人和朋友分享您的感受，以及您正在怎樣做去面對這困境是也可以幫助到他們的。如果您覺得不能做到這一點，您可以通過 [NHS 推薦的幫助熱線](#) 與人交談。

## 照顧您的身體健康

您的身體健康對您在情感和精神上的感覺有很大的影響。像這種情況下，您很容易陷入不健康的行為模式中，進而使您的感覺更糟。

嘗試吃健康和均衡的膳食，並喝足夠的水。請造訪 [One You](#)，找到有關改善健康和福祉的建議，其中包括有關 [您可在家烹製的健康餐點](#) 的主意。

保持身體活躍。進行鍛煉和其它身體活動可以對心情產生積極影響，改善您的睡眠，減少壓力和焦慮。有很多簡單的方法來進行活動，如步行或園藝。如果您不能在外面鍛煉，您可從英格蘭公共衛生部（PHE）免費，容易的 [10 分鐘鍛煉](#) 或從 [NHS 健身工作室](#) 的其它運動視頻中找到可在家裡嘗試的活動。英格蘭運動局（Sport England）也有 [在家裡保持活躍](#) 的提示。

## 如果您吸煙或使用毒品或酒精，請尋求建議和支援

在遇到壓力和困擾時吸煙或使用毒品或酒精來應付情況會使事情變得更糟，包括您的精神健康。

[NHS 更好的健康](#) 提供有關戒煙的資訊和建議，並幫助您找到適合您的一攬子支援。您也可以撥打 0300 123 1044 與全國無煙熱線的顧問交談（通話可能收費）。[One You](#) 提供建議和資源，以幫助 [減少酒精攝入](#)。您也可以撥打 Drinkline 0300 123 1110（通話可能收費）尋求建議和支援，以及 [減少飲酒（Down Your Drink）](#) 提供基於網路的互動式支援，幫助人們更安全地飲酒。

如果您擔心吸毒問題，[FRANK](#) 提供資訊和建議，包括在哪裡獲得幫助，並提供 0300 123 6600（通話可能（[收費](#)）建議熱線。想放棄和遠離毒品的人可從諸如下面的機構中得到相互支援：[SMART Recovery](#)，[Alcoholics Anonymous](#)，[Narcotics Anonymous](#)，[Cocaine Anonymous](#) 和 [Marijuana Anonymous](#)。

## 照顧您的睡眠

感到焦慮或擔憂會使睡眠困難。優質的睡眠使您身心的感覺很不同，因此獲得足夠的睡眠是很重要的。

盡量保持正常的睡眠模式和良好的睡眠習慣，如創造一個寧靜的環境和睡前避免咖啡因。[每個心靈都重要 \(Every Mind Matters\) 睡眠網頁](#) 提供了有關如何改善睡眠的實用建議。

## 嘗試管理困難的感覺

很多人發現關於 COVID-19 的新聞讓人擔憂。然而，有些人可能會感到非常焦慮，以致成為一個問題。嘗試專注於您可以控制的事情，例如管理您的媒體和資訊接收 - 24 小時新聞和不斷的社交媒體更新會讓您感覺更擔心。如果它影響到您，試著限制您花在觀看、閱讀或收聽媒體對病毒大流行的報導上的時間。只在設定的時間查看新聞或限制自己每天只查看幾次新聞可能會有所幫助。

「每個心靈都重要」的[焦慮網頁](#)和 [NHS 精神福祉語音引導](#) 提供有關如何管理焦慮的進一步資訊。

## 瞭解事實

收集高品質的資訊，幫助您準確確定自己或他人患上 COVID-19 的風險，以便採取合理的預防措施。找到您信任的可靠來源，如 [GOV.UK](#)，或 [NHS 網站](#)，以及從新聞源、社交媒體或其他人員獲得的經查核事實的資訊。

想想不準確的資訊也會如何影響到他人。嘗試不要與人分享那些未經在可靠來源查證的資訊。

## 做您喜歡的事情

當您焦慮、孤獨或情緒低落時，您可能會減少花在做您通常喜歡的事情上的時間，或者完全停止做那些事。專注於您最喜歡的愛好，學習新的東西或只是花時間放鬆應該給您一些緩解焦慮的想法和感覺，並可以提升您的心情。

如果您不能做您通常喜歡的事情，試著想想您能如何適應它們或嘗試一些新的東西。網上有免費的教程和課程以及娛樂，如在線測驗和音樂會等。

## 設定目標

設定目標並實現這些目標給人一種控制感和目的感。想想您希望或需要做的事情，尤其是那些您可以在家裡做的事情，比如看書或在網上學習一些東西。

## 保持頭腦活躍

這可以幫助您感覺在控制，減少低落情緒或擔憂。閱讀、寫作、玩遊戲、做填字遊戲、數獨、拼圖或繪畫 - 選擇任何最適合您的。

## 花時間放鬆，專注於現在

這可以幫助您克服困難的情緒、對未來的擔心，並通常讓您感覺更好。鬆馳技巧還可以幫助一些人處理焦慮感。有關有用的資源，請參閱[每個心靈都重要](#)和 [NHS 正念網頁](#)。

## 如果可以，到外面去。如果您不能，則把大自然帶進來

花時間在綠地里有益於您的身心健康。如果您不能出去，您仍然可以嘗試得到這些積極影響，花一些時間，打開窗戶讓新鮮空氣進來，安排空間坐下來，欣賞美好的景色（如果可能的話），並得到一些自然陽光。

## 您可能會面臨的挑戰

您生活中可能有一些會影響您精神健康的挑戰。以下建議可以幫助您思考可能遇到的問題並規劃解決這些問題。制定這些計劃可以幫助您在面對這些挑戰時保護或改善您的精神健康。

### 基本用品

如果您不能出去，想想如何獲得任何您需要的用品，如食物，藥物或其它必需品。您可能可以致電或發送電子郵件到您所在地區的商店，以取得食物遞送服務或在線上購得食物，或是請求朋友、家人或鄰居幫助。如果沒有人幫助您獲得基本用品，請瞭解您是否可以通過 [NHS 志願響應者計劃](#) 從志願者獲得幫助。

如果您發現難以負擔食物，請瞭解您是否有資格獲得通用福利金 ([Universal Credit](#))。如果您有一個孩子，看看他們是否能得到 [免費校餐](#)。如果您懷孕 10 周或以上或有 4 歲以下的孩子，請申請 [健康啟動券 \(Healthy Start vouchers\)](#)。得到有關 [獲取食物和其它基本用品](#) 的資訊。

### 財務問題

擔心工作和金錢問題會對您的精神健康產生重大影響。有關您在工作方面的權利、您有權獲得哪些福利以及哪些進一步支援的指南，請參閱 [工作和支援指南](#) 或 [公民建議](#) 或 [國家債務熱線](#) 的建議。

### 治療和支援服務

您繼續收到所需照護及支援來幫助您保持安全與健康，這一點很重要。我們鼓勵您爲了目前的健康狀況及任何新的健康問題繼續尋求 NHS 及其他提供健康護理的機構的支援。

您可以從家裡使用一系列 [NHS 服務](#)，包括訂購重複處方或通過電話或在線諮詢聯絡您的健康專家。與您的治療團隊或治療師討論開始或繼續談話療法療程的選項。

## 獲得藥物

如果您醫生的診所提供此服務，您可以通過電話、應用程式或網站訂購重複處方。

詢問您的藥房如何交付您的藥物，或者考慮如果您進行自我隔離或屏蔽保護，您可以要求誰為您領取藥物。NHS 網站有更多關於[為他人獲取處方藥物](#)和[檢查您是否必須支付處方費用](#)的資訊

繼續在常有的時間範圍內請求開出重複的處方。無需請求開出較長時間使用的或較大量的藥物處方。

您的全科醫生診所（或臨床團隊）可能會將您的處方安排成為重複配藥，那麼您只需聯絡您的藥房而不是您的診所，以獲得您的重複藥物。

注意在線購買藥物。您只應從註冊藥房購買藥物。您可以在[總藥品委員會 \(General Pharmaceutical Council\)](#) 網站上檢查藥房是否註冊。

在英格蘭，如果您擔心獲得藥物，可以聯絡 [NHS 111](#)

## 照護他人

您可能擔心如何確保照顧那些依賴您的人——無論是您家裡的家屬，還是您經常拜訪的其他人。讓您的[地方政府](#)知道您是否為不住在一起的人提供照護或支援，而這正被 COVID-19 打斷。可從 [Carers UK](#) 獲得有關創建應急計畫和支援來源的進一步建議。

## 向誰為您的精神健康尋求幫助

如果您感到壓力、焦慮或情緒低落，您可以訪問 [NHS 精神健康和福祉網頁](#)，獲得自我評估、語音引導和實用工具。[每個心靈都重要](#)也提供簡單的提示和建議，以開始更好地照顧您的精神健康。

如果它影響您的日常生活，請聯絡 [NHS 111](#) 或與您的全科醫生聯絡。NHS 精神健康服務仍然開放。您可以找到有關如何[獲取精神健康服務](#)的進一步資訊並進行搜索

[您所在地區有什麼可用的支援](#)。還可以通過精神健康慈善機構獲得支援。

如果您需要有關精神健康危機、緊急情況或心理崩潰的幫助，您應該立即獲得專家建議和評估。

訪問 [NHS.UK](https://www.nhs.uk) 以瞭解可以得到精神健康緊急幫助的地方。在醫療緊急情況下，撥打 999。這是指某人病得很重或受傷，他們的生命處於危險之中的情況。精神健康緊急情況應與身體健康緊急情況一樣受到重視。

## 針對有其他精神健康需要或面對特有問題的組別人士的建議

### 現有的精神健康問題

如果您已有精神健康問題，那麼您也許發現 COVID-19 大流行特別具有挑戰性。以上建議應該會有所幫助，但這裡有一些額外的事情，您可以考慮。

這是基於由 [Mind 提供的指南](#)。[重新思考精神疾病](#)還創建了一個[在線中心](#)，為精神疾病患者和支援他人的人士提供建議和支援。

如果您已經接受精神健康照護，聯絡您的精神健康團隊，討論您的照護將如何繼續或可能根據您不斷變化的需求發生更改，並更新您的安全或照護計劃。

如果您存在精神健康問題，但目前尚未接受精神健康團隊的照護，並且感覺您無法再自己充分管理您的病情，您可以與您的全科醫生討論獲取關於進一步支援的選項。您也可以為焦慮和抑郁[自我推薦獲得談話療法](#)，這可通過 [NHS 心理治療服務 \(IAPT 服務\)](#) 達到。

### 處理與衛生、清洗或對感染的恐懼感有關的負面感覺或行為

有些精神健康問題可能會引發與清洗或衛生有關的負面感覺或行為。如果您遇到這種情況，可能會在聽到有關洗手的建議時有難以接受的感覺。

重要的是要遵循政府的建議，幫助避免 COVID-19 的傳播，但如果您發現您正在超出建議範圍，如果這讓您感到壓力或焦慮，或者如果您有侵入性想法，這裡有幾點，您可以嘗試：



讓其他人知道您正在感到非常困難，例如：您可以要求他們不要與您談論新聞

呼吸練習可以幫助您應付，並使您感到比較能掌控情況。您可以找到 [NHS 網站上一個簡單的呼吸練習](#)，Mind 在其[放鬆](#)的網頁上有一些技巧和練習，您可以嘗試

設定限制，例如：洗手時間為建議的 20 秒鐘

計劃洗手後要做的事情，這可能有助您分散注意力，改變您的專注

閱讀 Mind 上面有關[強迫症 \(OCD\)](#)的資訊或 [OCD UK](#) 中的建議也有所幫助

## 處理驚恐和焦慮

如果您遇到驚恐發作或閃回（註：閃現的往事回憶），規劃一個您可以使用的家中「安全空間」可能會有所幫助。

如果您感到焦慮，您也可以找出一些舒緩自己感覺的方法。例如，Mind 有[遊戲和謎題](#)，您可以使用它們來分散自己的注意力，而[呼吸練習](#)可能會有所幫助。

## 處理被困或幽閉恐懼症的感覺

如果您在家裡花比平常更多的時間，這可能增加幽閉恐懼症或被困的感覺，所以如果可能，您應盡量出去。您也可以打開窗戶讓新鮮空氣進入，找到一處可以坐下來欣賞外面風景的地方，或者坐在您的門階或您的花園裡（如果有的話）。如果可能的話，定期更改您在其中花時間的房間，這有可以給您有一種空間感。

## 處理飲食失調

如果您認為您可能會有飲食失調，儘快聯絡您的全科醫生。如果您有飲食失調或與食物的關係鬥爭，您可能會發現當前情況的某些方面特別具有挑戰性，例如，特定食物的供應減少，社交孤立和您日常習慣的巨大改變。

飲食失調慈善機構 [BEAT](#) 為成人提供在線諮詢和免費幫助熱線，電話：0808 801 0677。

您的全科醫生或您當地的 NHS 社區飲食失調團隊也會盡可能提供支援和建議。

## 有學習障礙的人

如果您有學習障礙，您也許發現 COVID-19 大流行有壓力。您可能擔心因此而發生的變化，比如呆在家裡更長時間。您可能亦擔心您的家人或與您關係密切的人。

提供一本簡單的閱讀引導：[照顧您的感受和身體](#)。 [Mencap](#) 提供有關 COVID-19 以及如何管理困難的感覺的[資訊](#)。

有一些方法可以照顧好自己：

您應該通過電話或互聯網與您信任的人（例如：朋友、家人和僱主）保持聯絡。遵循[社交疏離指南](#)和[對於可能感染 COVID-19 的家庭的指南](#)中的建議。本指南也有[易讀版本](#)

您所在地區也可能有一些自我倡導的團體，他們可以在線上或通過電話提供更多支援。您可以請您的家人或照護者幫助搜索這些團體

雖然瞭解 COVID-19 很重要，但不要忘记您可能有的其它健康狀況也非常重要。要確保您服用了開出的處方藥物，出席所有的醫院約診（除非醫院另行通知您），並且如果您無法出席約診時，您要通知他們。

## 支援有學習障礙的人

他們需要的幫助取決於他們的障礙性質。有輕度或中度學習障礙者可能需要他們可取用到的額外資料和更多的時間來了解他們在這時候可能需要做的措施，以確保他們自己的安全和健康；有嚴重或深入和多重學習障礙的人將需要更多的幫助，以確保他們能夠遵循關於 COVID-19 的建議（例如，洗手），並確保正確的溝通輔助工具可以使用。這會是針對每個人的情況而定。在可能的情況下盡量保持一定程度的正常化，做一

些開心的事情，並讓人能說出自己的感受，這也是很重要的。有關說出感受的有用提示，請參閱[照護技能建議](#)。

## 自閉症患者

如果您有自閉症，您也許發現 COVID-19 大流行有壓力，並且可能擔心感染病毒或可能因此而發生的變化，比如日常生活習慣的改變。這會影響您的精神健康，但有辦法讓您可以照顧自己。

想想如何調整您的日常習慣，繼續做您通常要做的事情，以保持健康。這可能包括找到方法，繼續在線保持您的愛好和興趣或進行鍛煉。您知道在過往的困境中有哪些策略是對您有幫助的，那您現在便應再使用它們。

如果有他人在幫助您，請與他們一起計劃如何保持健康和鬆馳。如果您感到不能控制自己情緒，亦可以採用其他措施來控制您的情緒，例如：

寫日記

學習鬆馳技巧

當您感到焦慮時，與您的照護者一起制定一個計劃

您可能會發現[創建「我的健康護照」](#)很有幫助。它可以很容易地被填寫，並在任何情況下向社會、保健或就業專業人員出示。如果您確實身體不適，需要治療，請讓他們看您的「我的健康護照」或自閉症診斷，以便工作人員知道支援您的最佳方式。

如果您仍然感到擔心並需要更多幫助您可以聯絡[全國自閉症協會 \(National Autistic Society\)](#)。

## 支援自閉症患者

請記住，他們可能很難識別 [COVID-19 的病徵](#)，也很難說出它所誘發的情緒。嘗試注意他們在行為上的改變，這可能會幫助您辨識到他們的情緒狀態以及身體病徵。

當您傳達有關情況、如何保持安全和病毒的病徵時，重要的是要清楚。盡量避免使用可以被錯誤理解為字面意義或確定性的陳述，因為現時的情況發展迅速，而當自閉症患者被告知某些情況是確定的而當事情有所改變時，他們便可能會感到更加苦惱。

## 老年人

COVID-19 會使任何人病得很重，但對某些人來說風險會更高。70 歲及以上的人因 COVID-19 而患重病的風險增加。如果您在這個年齡組，特別是如果您有增加重病風險的病況，您感到擔心或由於必須改變的日常生活而受到影響是很自然的。

利用朋友、家人和其他網路的支援。嘗試與周圍的人保持聯絡，這可以是通過電話、郵寄或線上方式進行。如果建議您要留在家中，請讓他人知道您希望如何保持聯絡，並將其納入在您的日常生活習慣中。

如果您需要幫助，但不確定該與誰聯絡，則 [Age UK](#) 可以提供資訊和電話友誼，諮詢熱線 0800 678 1602 可讓您與當地服務進行聯絡。

## 認知障礙症患者

對於認知障礙症患者及其照護者和家人來說，COVID-19 大流行使日常生活特別具有挑戰性，並可能導致額外的痛苦。保持聯絡，保持日常生活習慣並確保盡可能地保持活躍和做開心的事，這對於支援認知障礙症患者及其照護者的精神衛生和健康至關重要。

如果您要幫助患有認知障礙症的人，他們可能對有關自我隔離、社交距離或洗手的指示難以理解。重要的是，要花一些時間調整這些資料，使他們感到這些資料簡單易用，並在適當時重複說明這些資料。認知障礙症患者也可能缺乏意識，因為溝通困難也不太能夠報告病徵 - 您應該警惕存在 [COVID-19 的病徵](#)。

阿爾茨海默氏症協會已經發佈了關於 COVID-19 的資訊，為認知障礙症患者提供在線支援熱線 0333 150 3456（通話可能收費）。如果您想與其他受認知障礙症影響的人聯絡和交談，請訪問阿爾茨海默氏症協會在線社區[談話點](#)。

有關認知障礙症的資訊可從[英國阿爾茨海默氏症研究](#)獲得。您也可以從[英國認知障礙症幫助熱線](#)或 0800 888 6687 上與一名認知障礙症專家 Admiral Nurse 交談。

## 經歷喪親之痛

在我們的有生之年，我們都可能經歷失去親人。無論何時發生，它都會是一個極其困難和具有挑戰性的時刻。如果您在 COVID-19 大流行期間遭受喪親和悲痛，情況也是如此。

您可能正在與喪親的衝擊作鬥爭，而且您可能無法以您本想的方式說再見。如果您單獨隔離，這可能特別困難，並且可能更難連接到您通常的支援網路。

當您失去親人時，您很可能會感到喪親的強烈情緒衝擊。這些情緒可以是悲傷、內疚、震驚及憤怒。所有這些情緒都是正常的，有這樣的感受無錯與對。悲傷以不同的方式影響我們所有人，但重要的是悲傷時獲得正確的支援。

您可以[通過 NHS 瞭解有關悲傷和支援](#)。[Cruse 喪親照護](#)在 COVID-19 大流行期間就處理喪親和悲痛提供建議和支援，或 [At a Loss.org](#) 為英國各地的服務提供路標。

## 如果您有毒品或酒精的問題

吸毒和酗酒會導致精神健康不良。同樣，不良的精神健康會導致毒品和酒精使用的增加，呆在家裡的壓力會使這些習慣更難控制。減少或戒掉毒品和酒精使用可以幫助您重新控制自己的情緒。

您應該在戒掉之前[尋求醫療建議](#)，因為在沒有適當支援的情況下停止太快可能是危險的，甚至是致命的。有[酒精成癮者戒酒](#)的資訊可用。

太快或沒有適當的支援下停止使用一些毒品也可能是危險的或非常不愉快的。在減少或停止使用毒品之前，請[尋求醫療建議](#)，特別是如果您有戒斷病徵時。

所有地區都有幫助有毒品和酒精問題的人的服務，您可以使用 [NHS 毒品和酒精服務查找器](#)上找到您當地有哪些服務的更多資訊。

如果您目前正在接受針對毒品和酒精的治療，您可以就您對於預約或獲得他們可能給您開的任何藥物的任何顧慮與您的毒品和酒精服務部門交談。如果您無法訪問您通常的支援網路，您可從諸如下面的機構中得到相互支援：[SMART Recovery](#)，[Alcoholics Anonymous](#)，[Narcotics Anonymous](#)，[Cocaine Anonymous](#) 和 [Marijuana Anonymous](#)。

## 對 NHS 或社會照護工作者的支援

有專門為 NHS 和社會照護工作者提供的精神健康支援，可在 [NHS 人員](#)上找到適用於 NHS 工作人員的資訊，在 [CARE 勞動力應用程式](#)上找到適用於成人社會照護人員的資訊。這種支援包括從輔導和喪親照護到精神健康和福利支援等許多領域訓練有素的專業人員提供的福祉資訊和保密傾聽。有關由[撒瑪利亞會](#)運營的保密福祉支援，請致電 0800 06 96 222。您可以為[喪親和創傷支援](#)通過電話 0300 303 4434（電話可能[收費](#)）聯絡英國臨終關懷中心（Hospice UK）。

保健和社會照護人員也可以訪問福祉應用程式 [Silvercloud](#)、[Sleepio](#) 和 [Daylight](#)，獲得關於如何應對壓力、改善睡眠模式的建議以及正念的建議。

## 支援學生

如果您今年是大學或學院的學生，您的感覺可能和您的期待很不一樣。COVID-19 大流行可能影響了您的生活和學習，並可能讓您感到孤獨和得不到支援、沮喪、焦慮或壓力。如果兼職工作受到病毒大流行的影響，您可能在經濟上掙扎或者擔心畢業后的工作前景。

正是在這種情況下，您需要能夠與某人交談，讓他們知道您的感受。鼓勵自己定期與朋友和家人溝通，無論是通過短訊、電話還是視頻聊天。如果您感到精神健康和福祉方面的壓力，您的學習地點應提供有關精神健康和福祉支援的資訊，例如福祉或輔導服務、學生諮詢服務、支援網路和其它資源。

對於 NHS 精神健康支援，請聯絡您的全科醫生，或者您可以通過 [NHS 心理療法服務 \(IAPT\)](#) 自行轉介到針對焦慮和抑鬱的談話療法。這些服務是免費的，治療可以有效地通過遠端在線和電話提供。

根據他們所註冊的全科醫生，或他們家庭所在地的全科醫生（如果他們尚未在搬到新位址后在附近的全科醫生處註冊），學生可以在英格蘭任何地方使用 IAPT。如果您需要焦慮或抑鬱方面的幫助，您也可以聯絡您 [本地的全科醫生服務](#)。

[學生空間](#) 網站包含建議和資訊，用於在 COVID-19 大流行期間支援學生。

1. 一些通向指南、資源和服務的連結僅適用於英格蘭。對於下放權力的行政部門，可在以下頁面找到面向 [蘇格蘭](#)、[威爾士](#) 和 [北愛爾蘭](#) 的具體指南。 