



Public Health  
England

Protecting and improving the nation's health

# 新冠病毒（COVID-19）爆发期间公众在心理健康和身体健康方面的指南

2020 年 6 月 25 日更新

## 须知事项

冠状病毒（COVID-19）的爆发正在对每个人的日常生活产生影响，因为政府和 NHS 采取了必要的措施来管理疫情，减少传播，并对需要就医的人进行治疗。

这段时间可能会比较困难，但是按照政府的指导来[保持警惕](#)，您就是在帮助保护您自己、您的家人、NHS 以及您的社区。

在这段时间里，您可能会感到无聊、沮丧或孤独。您也可能会感到低落、担心、焦虑，或者担心自己或身边人的健康。这些都是我们面对困难局面的常见反应。每个人对事件和变化的反应都不一样，我们的思维、感觉和行为方式因人而异并且随着时间而变化。重要的是要保持自己的心理和身体健康。

大多数人都会找到对他们有用的策略，与疫情有关的难受情绪终会过去。有些人，特别是那些有心理健康问题的人，可能需要额外的支持。

## 背景

本指南提供了如何在新冠病毒（COVID-19）爆发期间<sup>1</sup>保持心理健康和身体健康的建议。

有关如何保护自己和他人的其他指南，以及如果您认为自己感染了病毒应该采取的措施，请参阅[此页面上的指南](#)。

本指南将根据情况的变化而更新。

## 如何保持心理健康和身体健康

考虑接受全新的日常生活。这段时间我们所有人的生活都在改变，您的日常生活也会受到一些干扰。考虑一下如何适应和建立积极的新习惯 - 尝试进行有益的活动（例如，清洁、烹饪或锻炼）或有意义的活动（例如，阅读或与朋友保持联系）。您可能会发现制定一天或一周的计划会有所帮助。

考虑如何与他人保持联系。与您信任的人保持联系对您的心理健康很重要。现在，只要与家人以外的其他人保持 2 米（3步）的距离，您就可以进行多达 6 人的户外（在私人花园或其他私人室外空间）聚会。如果您无法当面见面，请考虑如何通过电话、视频通话或社交媒体与朋友和家人（无论是平时经常见到的人还是老朋友）保持联系。

如果您有心理健康问题并且感到孤立无助，[NHS 志愿者服务](#)也可以提供“检查聊天”电话服务。致电 0808 196 3646（上午 8 点至晚上 8 点）或访问[网站](#)。

帮助和支持他人。想一想您如何帮助您周围的人 - - 这可能会对您周围的人产生很大的影响，也会让您感觉更好。倾听并接受他人的担忧、焦虑或行为很重要。您能给附

近的朋友或家人发消息吗？您是否可以加入一些社区团体来帮助当地的其他人？请记住，务必遵守有关新冠病毒（COVID-19）的指南，确保自己和所有人的安全。

谈谈您的忧虑。对当前形势感到担忧、害怕或无助是很常见的。请记住，这对每个人来说都是艰难的时刻，与家人和朋友分享您的感受以及您为应对病毒而做的事情也能帮助他们。如果您觉得自己做不到，您可以通过 [NHS 推荐的热线电话](#) 和支持人员聊天。

保持自己的身体健康。您的身体健康对您的情绪和心理感觉有很大的影响。在这种情况下，您很容易陷入不健康的行为模式，进而使您感到更糟。尽量吃健康、均衡的膳食，喝足够的水。One You 上有很多有关 [在家制作健康膳食](#) 的建议和想法。

在可能的情况下，尽可能经常在家和/或室外进行锻炼。如果您无法在室外进行锻炼，您可以从英格兰公共卫生部（PHE）找到免费的、简单的 [10 分钟锻炼](#)，也可以在 [NHS 健身工作室](#) 找到可以在家尝试的其他运动视频。英格兰体育局也有一些 [在家保持运动](#) 的好建议。

如果您能够出门，有很多简单的方法可以让您动起来，比如散步或园艺。您也可以锻炼和使用室外运动场或设施，例如，网球场、篮球场或高尔夫球场。您可以独自一人，也可以与您的家庭成员一起，或者也可以与您的家庭以外的其他人（最多 6 人）一起，只要您按照建议与他们保持 2 米（3 步）的距离。

如果您吸烟、吸毒或酗酒，请寻求建议和支持。吸烟、吸毒或酗酒来应对压力和混乱，都会使事情变得更糟，包括您的心理健康。[NHS Smokefree](#) 提供戒烟的信息和建议，One You 上也有资源可帮助 [减少酗酒](#)。

您还可以免费拨打 0300 123 1110 致电 Drinkline 寻求建议和支持，并且 [Down Your Drink](#) 提供交互式网络支持，帮助人们更安全地饮酒。如果您担心吸毒问题，[FRANK](#) 提供信息和建议，包括在哪里获得帮助，并有一个免费的咨询热线 - 0300 123 6600。您还可以联系 [Marijuana Anonymous](#)，参加他们每周的在线会议，以获得其他吸毒者的支持。

保持良好的睡眠。感到焦虑或担心会使您很难睡个好觉。高质量的睡眠对您的心里和身体感受有很大的影响，因此获得足够的睡眠很重要。

试着保持规律的睡眠模式，保持良好的睡眠卫生习惯，包括睡前避免面对屏幕，减少咖啡因，营造一个宁静的环境。[Every Mind Matters 睡眠页面](#) 提供有关如何改善睡眠的实用建议。

1} 试着控制难受的感觉。很多人都查找有关新冠病毒（COVID-19）的新闻。然而，有些人可能会经历如此强烈的焦虑，以至于成为一个问题。试着专注于您能控制的事情，比如管理您的媒体和信息的接收 - 24 小时的新闻和不断更新的社交媒体会让您更加焦虑。如果它影响到您，请尝试限制您花费在观看、阅读或收听媒体对疫情报道上的时间。仅在设定的时间查看新闻或将自己限制为每天查看几次可能会有所帮助。

您要承认，有些事情您无法控制。“Every Mind Matters”上的[焦虑](#)页面和 [NHS 心理健康音频指南](#)提供有关如何管理焦虑的更多信息。

了解事实。收集高质量的信息，帮助您准确确定自己或他人感染新冠病毒（COVID-19）的风险，以便采取合理的预防措施。找到您可以信任的可靠来源，例如 [GOV.UK](#) 或 [NHS 网站](#)，以及您从新闻推送、社交媒体或其他人那里获得的事实核查信息。

想一想不准确的信息会如何影响他人。在没有可靠来源核实事实的情况下，请尽量不要分享信息。

做您喜欢的事情。当您焦虑、孤独或情绪低落时，您可能会做一些平时不太喜欢或根本不喜欢的事情。专注于自己喜欢的爱好，学习一些新知识，或者只是花些时间在室内或室外放松一下（遵循[指南](#)）应该能让您从焦虑的想法和感觉中得到解脱，并能改善您的情绪。

如果您因为待在家里而不能做您平时喜欢的事情，请试着想一想如何去适应它们，或者尝试一些新的事物。网上有很多免费的教程和课程，人们正在想出创新的在线解决方案，比如在线酒吧智力游戏和流媒体直播音乐会。

设定目标。设定目标并实现目标会给人一种掌控感和目标感。想一想您仍然可以在家完成的事情，例如，看电影、读书或在线学习。

保持头脑活跃。这可以帮助您控制自己，减轻情绪低落或焦虑。阅读、写作、玩游戏、玩填字游戏、数独游戏、拼图或绘画，做最适合您的活动。

花点时间放松身心，专注于当下。这有助于缓解困难情绪、对未来的担忧，通常会让您感觉好些。放松技巧也可以帮助一些人缓解焦虑情绪。有关有用的资源，请参阅 [Every Mind Matters](#) 和 [NHS 正念页面](#)。

如果可以的话，请走出去。如果无法走出去，那就把大自然带进来。在绿色空间中度过的时间可以使您身心健康。无论距离远近，您都可以花时间到户外进行娱乐，也可以去户外可公共访问的开放空间。如果您愿意，您还可以坐下来休息，或者到户外享受日光浴。如果您不能外出，则可以尝试通过打开窗户让新鲜空气进来，安排空间坐下来并欣赏美景（如果可能）并获得一些自然阳光，如果可以的话，走到花园里来获得这些积极的效果。

## 您可能面临的挑战

您目前可能正在经历影响心理健康的挑战。以下建议可以帮助您思考可能遇到的潜在挑战，并为其制定计划。在这些充满挑战的时刻，制定这些计划有助于保护或改善您的心理健康。

获得必需品。如果您不能外出，请考虑如何获得您需要的任何物品，如食物、药物或其他必需品。您可以打电话或发电子邮件给当地的商店，让他们送食

物，或者在网上买食物，或者找朋友、家人或邻居帮忙。如果没有人可以帮助您获得必需品，请看看是否能通过 [NHS 志愿响应者计划](#) 获得志愿者的帮助。

如果您发现难以负担食物，请[看看您是否有资格申请通用福利](#)。如果您有孩子，请看看他们是否能得到[免费学校餐食](#)。如果您怀孕 10 周或以上，或者有一个 4 岁以下的孩子，请申请[健康启动券](#)。获取有关[获取食物和其他必需品的更多信息](#)。

财务问题。您可能会担心工作和资金 - 这些问题可能会对您的心理健康产生重大影响。有关您在工作中有哪些权利，您有权享受哪些福利以及可以获得哪些进一步的支持的指南，请参阅[工作和支持指南](#)或者[公民咨询局](#)或[国家理债专线](#)的建议。

如果您要照看其他人。您可能会担心如何确保那些依赖您的人（不管是您家里的受抚养人还是您经常去探望的其他人）得到照看。如果您要照看或支持与您不住在一起的人，请告知您的[地方当局](#)。可以从 [Carers UK](#) 获得关于制定应急方案和支持来源的更多建议

### **如果您正在接受治疗或因现有状况需要服用药物**

尽可能继续接受治疗和支持。如果您被要求留在家中，请让相关服务部门知道您正在家中，并确定在此期间如何继续获得支持：

- 问一问是否可以通过电话、短信或在线进行预约。例如，预约您的顾问、治疗师或支持人员、护士、护理人员或扶助者
- 如果您使用的护理服务会因留在家中而受到影响，您应该让您的[地方当局](#)和护理提供者知道，以便可以做出其他安排
- 告知您的护理服务部门，如果任何常规支持都无法继续，则需要其他安排。这可能包括看护人来访、日间会议或亲朋好友前来帮助

继续服药。如果您的医生的门诊处允许，您可以通过电话或通过应用程序或网站在线订购重复处方。

- 向您的药房询问有关如何递送药物的信息，或者考虑如果您是自我隔离或防护的人，可以请谁帮您取药。NHS 网站上提供关于[为他人获取处方和检查是否需要支付处方费用](#)的更多信息
- 继续在您通常的时间段内订购重复处方。无需订购更长时间或更多数量
- 您的家庭医生执业医师（或临床团队）可能会改变您的处方以重复配药安排，因此您只需联系您的药房即可获得重复药物，而无需联系您的执业医师
- 在网上购买药物时要小心。您只能从注册药房购买。您可以在[General Pharmaceutical Council 网站](#)上查看药房是否已注册
- 如果您担心无法获得药物，请与英国 [NHS 111](#) 联系

## 针对有其他精神健康需求或面临特定问题的团体的建议

### 存在心理健康问题

如果您已经有心理健康问题，那么您可能会发现新冠病毒（COVID-19）的爆发尤其具有挑战性。上面的建议应该会有所帮助，但是这里有一些您可能需要考虑的额外事情。这是基于 [Mind 提供的更全面的指南](#)。Rethink 还创建了一个 [在线中心](#)，为与精神病患者生活在一起的人或者为精神病患者提供支持的人提供非常有用的实用支持和信息。

### 与您的心理健康团队交流

如果您已经在接受心理健康护理，请联系您的心理健康团队，讨论如何继续护理，并更新安全或护理计划。

如果您已经有心理健康问题，但目前没有接受心理健康团队的护理，并且觉得自己无法充分管理自己的状况，请与您的家庭医生讨论获得进一步支持的选项。

### 管理与卫生、洗涤或害怕感染有关的难受感觉或行为

一些心理健康问题会导致与洗涤或卫生有关的难受感觉或行为。如果您遇到这种情况，您可能会发现很难听取关于洗手的建议。

遵循政府关于帮助避免新冠病毒（COVID-19）传播的建议很重要，但是如果您发现自己超出了建议的范围，如果这让您感到压力或焦虑，或者您有侵入性的想法，您可以尝试以下几点：

- 让其他人知道您正在苦苦挣扎，例如，您可以要求其他人不要与您讨论有关疫情的新闻报道
- 呼吸练习可以帮助您应对心理困扰，并能更好地控制自己。您可以在 [NHS 网站上找到一个简单的呼吸练习](#)，并且可以在 Mind 的 [放松](#) 页面上找到您可以尝试的一些小贴士和练习
- 设定限制，比如建议洗手 20 秒
- 计划洗手后要做的的事情，这可能有助于分散并改变您的注意力
- 阅读 Mind 上有关 [强迫症 \(OCD\)](#) 的信息中的一些小贴士或来自 [OCD UK](#) 的建议可能也会有所帮助

### 管理恐慌和焦虑

如果您感觉恐慌或闪回式记忆，那么在您的家中规划一个您可以使用的“安全空间”可能会有所帮助。

如果您感到焦虑，也可以找到舒缓自己的方法。例如，Mind 上有 [游戏和谜题](#) 可以用来分散自己的注意力，还有 [呼吸练习](#) 可能会对您有所帮助。

## 管理陷入困境或幽闭恐惧症的感觉

您在家里的时间可能比平时多，所以如果可以的话，尽量出去走走。您也可以打开窗户让新鲜空气进来，找个地方坐下来看外面的风景，或者坐在家门口或者花园（如果有的话）里。尽可能定期更换您所待的房间可能也会有所帮助，因为这有助于给您一种空间感。

## 管理饮食失调

如果您有饮食失调症，您可能会发现当前情况的某些方面特别具有挑战性，例如，特定食物的供应量减少、社会隔离以及您的日常工作发生重大变化。

饮食失调慈善组织 BEAT 为有饮食困难的人提供了求助热线，并提供了有关[管理治疗、进餐时间、锻炼以及改变日常生活习惯和社交活动](#)的一些指南。如果可能，还与您的家庭医生或当地的 NHS 社区饮食失调团队联系以获取支持和建议。

## 对 NHS 或社会护理人员的支持

NHS 和社会护理人员可获得特定的心理健康支持：

- 发送短信 FRONTLINE 到 85258 即可开始对话。这项服务在所有主要的移动网络上都是免费的，并且是对那些希望获得支持的人的直接支持。您也可以拨打 0300 303 4434 联系 Hospice UK [寻求丧亲和创伤支持](#)
- Samaritans 也有一个专家[健康支持热线电话](#)，每周 7 天从早上 7 点到晚上 11 点，免费提供服务。您可以拨打 0300 131 7000，训练有素的专业人士可以提供相关引导和保密接听支持，涉及指导和丧亲护理到心理健康和身体健康支持等多个领域
- 我们已经为您安排了某些健康应用程序的特别访问权限，比如 [Silvercloud](#)、[Sleepio](#) 和 [Daylight](#)，可获取关于如何应对压力、改善睡眠模式的建议以及正念的建议

有关可用支持的更多详细信息，请参见 [NHS People](#)（适用于 NHS 工作人员）和[护理人员应用程序](#)（适用于成人社会护理人员）。

## 有学习障碍的人

如果您有学习障碍，您可能会发现新冠病毒（COVID-19）的爆发让您感到压力。您可能会担心因此可能发生的变化，包括更长时间待在家里。您可能还担心您的家人或您身边的人。

英国公共卫生部（PHE）提供有关新冠病毒（COVID-19）、它如何影响您以及您需要采取哪些措施来确保自己的健康和安全的[易读指南](#)。[Mencap](#) 上也提供一些有关新冠病毒（COVID-19）以及[如何管理您的难受感觉](#)的其他信息。

您可以采取以下几种方法来照顾自己并防止病毒传播：

- 您应该通过电话或互联网与您信任的人（例如，朋友、家人和雇主）保持联系。遵循[保持警惕和安全指南](#)和[针对可能感染新冠病毒（COVID-19）的家庭的防护指南](#)中的建议。也可以获取本指南的[易读版本](#)
- 您所在地区也可能有一些自我拥护团体，他们通过网络或电话提供更多支持。您可以向您的家人或护理人员寻求帮助来搜索这些团体
- 只从您可以信任的地方（例如，[NHS 网站](#)）获取有关新冠病毒（COVID-19）的信息，这一点也非常重要

虽然了解新冠病毒（COVID-19）很重要，但重要的是不要忘记您可能有任何其他健康状况。确保您服用了为您开具的所有处方药，保留所有已有的医院预约（除非医院另行通知您），如果您无法按时赴约，请告知相关人员。

为有学习障碍的人提供支持。他们需要的帮助将取决于他们残疾的性质。患有轻度或中度学习障碍的人可能需要更多可获得的信息和更多的时间来理解他们此时可能需要采取哪些措施来确保自己的安全和健康。患有严重或深度和多重学习障碍的人将需要更多的帮助，来确保他们能够遵循新冠病毒（COVID-19）的建议（例如，洗手），并确保能够使用正确的交流辅助工具。这将针对每个人。在可能的情况下保持一定程度的正常状态也很重要，做一些令人愉快的事情，让人们能够谈论他们的感受。有关谈论感受的有用提示，请参见[Skills for Care 建议](#)。

## 自闭症患者

一些自闭症患者会发现新冠病毒（COVID-19）的爆发会让他们感到压力，他们可能会担心感染病毒或因此而发生的变化，包括更长时间待在家里。您可以通过多种方式照顾自己并防止病毒传播。

### 了解发生了什么

通过可信任的来源（例如，[NHS 网站](#)）了解有关新冠病毒（COVID-19）的最新信息。

### 帮助阻止病毒的传播

有 4 个简单的措施可以降低感染新冠病毒（COVID-19）或传播给他人的风险：

- 定期用肥皂和水洗手至少 20 秒
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻，使用后须妥善弃置并洗手
- 避免触摸脸部，包括嘴巴和眼睛
- 在 [NHS 111 网站](#)上获取关于您能做什么和不能做什么，或者如果您感觉不舒服该怎么做的最新信息。如果您不确定自己的症状，可以跟您信任的人（例如，支持人员）交流一下



## 做好心理准备

考虑一下如何调整自己的例行习惯来待在家里，并继续做您通常会做的事情来保持健康。这可能包括吃您喜欢的食物，找到方法在网上保持您的爱好和兴趣，每天锻炼一次，如果可以的话，每天在家里或外面锻炼一次。您知道过去在困境中有哪些策略对您有所帮助，所以现在就重新使用它们。

如果您得到他人的支持，请与他们一起计划如何保持健康和放松。如果您感到失去控制，您还可以采取其他措施来控制情绪，例如：

- 写日记
- 学习放松技巧
- 与您的护理人员一起制定计划，以备不时之需

## 遇到困难时寻求帮助

新冠病毒（COVID-19）及其在日常生活中引起的变化可能会让您感到自己无法控制，或者使您焦虑或担心自己的健康。这些感觉很常见。尝试与您信任的人（例如，朋友、家人或支持者）交流。

如果您确实身体不适并需要治疗，请分享您的医院护照或自闭症诊断，以便医护人员知道为您提供支持的最佳方法。您可能会发现[创建自闭症护照](#)很有帮助。自闭症护照很容易地填写，并且可在任何情况下向社会、卫生或就业专业人士出示。

如果您仍然感到担心并需要更多帮助。您可以拨打 0808 800 4104 致电 [Autism Helpline](#)。

除了上述建议外，如果您要为自闭症患者提供支持，请记住他们可能很难识别[新冠病毒（COVID-19）的身体症状](#)，也很难谈论它所产生的情绪。尝试注意可能会帮助您识别其情绪状态以及身体症状的行为变化。

重要的是在交流有关情况、如何保持安全以及病毒的症状时要清晰易懂。尽量避免使用字面意义或确定性的措词，因为这是一种快速发展的情况，如果自闭症患者被告知事情不会改变，他们可能会更加痛苦。通过本页上政府发布的指南及时了解有关新冠病毒（COVID-19）的可靠、安全的信息。

## 老年人

[政府的指导意见是](#)，70 岁及以上的人罹患新冠病毒（COVID-19）的严重疾病风险更高，如果您认为自己患有新冠病毒（COVID-19），则必须特别严格地遵循政府的建议，包括保持社交距离和待在家里。考虑到这一情况，如果您是这个年龄段的人，特别是如果您已经患有疾病，您自然会对您的日常生活的改变感到担忧或焦虑。以下建议可以帮助您克服任何难受的感觉，并保持您的心理健康：

## 保持联系

通过朋友、家人和其他人际网络获得支持。尝试与周围的人保持联系，可以通过电话、邮寄或网络方式进行。如果建议您待在家里，请让人们知道您希望如何保持联系并将其纳入您的日常工作。

## 获取实用的帮助

如果您需要帮助，例如购物或办事，请寻求帮助，并让周围的人知道他们可以做什么。如果您需要帮助，但不确定要与谁联系，[Age UK 开设了一条建议热线](#)（0800 678 1602 - 每天早上 8 点至晚上 7 点开放），您可以通过该热线与当地服务联系。

## 痴呆症患者

对于痴呆症患者、他们的护理者和家人来说，新冠病毒（COVID-19）使日常生活变得特别具有挑战性，并可能造成额外的痛苦。保持联系，保持日常生活，确保尽可能多地保持活跃和娱乐，对于为痴呆症患者及其护理人员提供心理健康和身体健康支持至关重要。

如果您正在为痴呆症患者提供支持，他们可能很难理解有关自我隔离、保持社交距离或洗手的指示。重要的是要花时间使这些信息简单易懂，并在适当的时候重复。由于沟通困难，痴呆症患者也可能缺乏意识，也没有能力报告症状 - 您应该警惕痴呆症患者是否出现[新冠病毒感染症状](#)。

阿尔茨海默氏症协会为受痴呆症困扰的人发布了 [有关新冠病毒（COVID-19）的信息](#)。

如果您想与其他受痴呆症困扰的人保持联系并进行交流，您可以访问阿尔茨海默氏症协会在线社区 [Talking Point](#)。

也可以从 [Alzheimer's Research UK](#) 获得一系列有关痴呆症的信息。

如果您仍然感到担心并需要更多帮助，可以拨打 0300 222 11 22\_致电 [阿尔茨海默氏症协会帮助热线](#)。

您也可以拨打0800 888 6687致电 [Dementia UK 的热线](#)与痴呆症专家 Admiral Nurse 通话。

## 经历丧亲之痛

在我们的一生中，我们都可能失去亲人。无论何时发生，这都可能是极其困难且充满挑战的时刻。在新冠病毒（COVID-19）大流行期间经历丧亲之痛和悲伤也是如此。

您可能不仅在丧亲之痛上感到震惊，而且可能无法以您想要的方式说再见。如果您是单独隔离，那么可能会特别困难，并且可能很难与通常的支持网络保持联系。

当您失去亲人时，您可能会感到一阵激烈的情绪浪潮，让您感到茫然无措。他们可能感到悲伤、内疚、震惊和愤怒。这一切都很正常，对于有这些感觉没有对错之分。丧亲之痛以不同的方式影响着我们所有人，但重要的是要进行悼念并为此获得适当的支持。

您可以通过 [NHS 详细了解关于悼念和支持的信息](#)。[Cruse Bereavement Care](#) 提供关于在新冠病毒（COVID-19）爆发期间处理丧亲的建议和支持，[At a Loss.org](#) 网站也提供英国各地服务的相关介绍。

### 如果您吸毒或酗酒

吸毒和酗酒会导致心理健康不良。同样，不良的心理健康会导致吸毒和酗酒的增加，而待在家里的压力会使这些习惯更难控制。减少或戒掉毒品和酒精的使用可以帮助您重新控制您的情绪。

如果您正在减少饮酒量，请记住，如果没有适当的支持，过快停止饮酒可能是危险的，甚至是致命的。如果您有身体性戒断症状（例如，不喝酒会发抖、出汗或感到焦虑，直到您喝了一天的第一杯酒），则应在戒断之前[寻求医疗建议](#)。如果您每天喝超过 30 个单位的酒（1 瓶烈酒、3 瓶葡萄酒、12 品脱普通烈性啤酒，7 罐 9% 的超级啤酒或 4 升烈性苹果酒），则会出现癫痫、癫痫发作或在过去戒酒时看到和听到过一些事情（震颤性谵妄），因为您面临严重并发症的风险更高，这一点尤其重要。

停止使用某些药物过快或没有适当的支持也可能是危险的或非常不愉快的。[在减少或停止使用药物之前，请先咨询医生](#)，尤其是当您出现戒断症状时。如果您或您的家庭成员仍在使用海洛因等阿片类药物，而您还没有纳洛酮，那就去买一些，确保一旦过量服用就可以立即使用。

您可以在[我们的毒品和酒精服务提供者和专员指南](#)中找到更多信息。

所有本地区域都提供服务来帮助患有毒品和酒精问题的人，您可以使用 [NHS 毒品和酒精服务搜索](#) 来查找当地可用的服务。

如果您目前正在接受毒品和酒精治疗，您可以向您的毒品和酒精服务中心咨询您对赴约或获得他们可能给您开的任何药物的任何顾虑。目前的情况可能意味着您无法使用平常的支持网络。仍然可以从以下组织获得网上互助，例如 [SMART Recovery](#)、[Alcoholics Anonymous](#)、[Narcotics Anonymous](#)、[Cocaine Anonymous](#) 和 [Marijuana Anonymous](#)。

## 在哪里可以获得进一步支持

有关新冠病毒（COVID-19）和任何症状的建议，请访问 [NHS 网站](#)。

如果您感到压力、焦虑或情绪低落，您可以使用 [NHS 心理健康和身体健康](#) 进行自我评估，获取语音指南和实用工具。[Every Mind Matters](#) 还提供了一些开始更好地保持您的心理健康的简单提示和建议。

如果几周后您仍在挣扎并且正在影响您的日常生活，请联系 [NHS 111 online](#)。如果您家中没有互联网，请致电 NHS 111。如果您觉得您需要找个人倾诉，您可以向家庭医生咨询，也可以通过 NHS 或心理健康慈善机构获得支持 - NHS 心理健康服务在这段时间内一直开放，包括通过数字方式和电话提供支持。您可以找到有关如何[获得心理健康服务](#)的更多信息，并且可以搜索[您所在地区可用服务的信息](#)。

如果您已经有心理健康问题，并且您需要帮助购物、取药或者希望提供“检查聊天”电话服务，请访问 [NHS 志愿者服务](#)或致电0808 196 3646（上午 8 点至晚上 8 点）来安排志愿者支持。

在医疗紧急情况下，请[致电 999](#)。医疗紧急情况是指身患重病或受伤并且生命处于危险之中。心理健康紧急情况应该与身体健康紧急情况一样受到重视。

## 如果您感到在家不安全

您可以寻求帮助和支持。在任何情况下，无论您或他人承受什么压力，虐待都是不可接受的。您还可以离开家或出门使用重要的公共服务或者按照政府的[搬家指南](#)进行搬家。

如果您有紧急危险，请致电 999 并寻求警察的帮助 - 警察会继续对紧急呼叫做出回应。如果您怀疑您的邻居或您所在社区的其他人是家庭虐待的受害者，一定要向警方报案。

在新冠病毒爆发期间，[那些感觉有被虐待危险的人可以获得进一步的支持](#)。

## 在哪里可以获得心理健康的紧急帮助

如果您有紧急的心理健康需求，并且现在就需要获得支持，请访问 [NHS.UK Every Mind Matters 紧急支持](#)来查找本地支持选项。

1. 本文中的指南、资源和服务的某些链接是针对英国的。有关各个地区的管理规定，可以在以下页面中找到针对[苏格兰](#)，[威尔士](#)和[北爱尔兰](#)的特定指南。 