



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

有關新冠病毒（COVID-19）的精神衛生及 健康各方面的公共指引

於 2020 年 6 月 25 日更新

您須要知道的事項

新冠病毒（COVID-19）的爆發影響著所有人的日常生活，那是因為政府和國民保健服務（NHS）採取了必要的措施來控制疫情爆發，減少其傳播，並對需要醫療照顧的人提供治療。

您可能感到困難，但是按照政府的指引來[保持警覺](#)，您對保護您自己、家人、國民保健服務（NHS）和社區是有所幫助的。

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。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，我們回應時的想法、感覺和行為亦會因人而異，也隨著時間的推移有所不同。重要的是，您要照顧好自己的思想意念和身體。

大多數人會找到對他們有用的策略，並且對與疫情爆發有關的負面感覺會隨之消逝。有些人，尤其是那些已經患有精神健康問題的人，便可能需要額外的幫助。

背景

本指引提供有關在新冠病毒（COVID-19）爆發期間如何照顧您的精神衛生及健康的建議¹。

有關如何保護您自己和他人的其他指引，以及如果您認為自己已感染了病毒應採取的措施，請參閱[此頁面上的指引](#)。

本指引會根據情況的變化而更新。

甚麼可以幫助您的精神衛生及健康

考慮接受新的日常生活習慣。我們所有人的生活都在改變，這情況已有一段時間，您的正常生活應已受到了一些干擾。考慮一下如何適應和建立積極的新習慣。嘗試進行有益的活動（例如，清潔、烹飪或做運動）或有意義的活動（例如，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。

考慮如何與他人建立聯繫。與您信任的人保持關係對您的精神健康是很重要的。現在，您可以與您同住以外的人在室外（在私人花園或其他私人戶外空間）聚會，聚會總人數可至最多 6 個，條件是您要與不是與您同住的人保持 2 公尺（3 步）的距離。如果您們無法親身見面，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，抑或是聯繫老朋友。

如果您有精神健康問題並且感到孤單，[國民保健服務志願者服務](#)亦可以提供電話的「報名聊天」服務。致電 0808 196 3646（上午 8 時至晚上 8 時）或訪問該網站。

幫助和支援其他人。想一下您可以如何幫助周圍的人，這可以使他們的生活有很大的改變，也可以使您感覺好多了。聆聽和接受其他人的擔心感覺、憂慮感覺或行為是很重要的。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，務必遵守有關新冠病毒（COVID-19）的指引，以確保您自己和所有人的安全。

談談您所擔憂的。對於目前的狀況感到擔憂、害怕或無奈是很常見的。請記住，這對每個人來說都是個艱難的時候，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可以幫助到他們的。如果您覺得不能做到這一點，您也可以通過 [國民保健服務推薦的求助專線](#) 與其他人交談。

照顧好您自己的身體健康。您的身體健康對您的情緒和心理狀況影響很大。在這種情況下，您便很容易陷入在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。One You 上有很多有關 [在家烹調健康膳食](#) 的建議和想法。

在可能的情況下，盡可能經常在家和/或室外做運動。如果您不能在室外做運動，也可以從英格蘭公共衛生處（PHE）找到免費而又簡單的 [10 分鐘運動](#)，或在家中嘗試 [國民保健服務健身室](#) 中的其他運動視頻。英格蘭運動 (Sport England) 也對 [在家保持活躍](#) 方面提供了很好的提示。

如果您能夠外出，那麼有很多簡單的室外活動方式，例如：散步或園藝。您也可以做運動和使用室外運動場或設施，例如網球場、籃球場或高爾夫球場。您可以獨自進行這些活動，您亦可以與您同住的人，或與您同住以外多至 6 個的其他人一起活動，只要您與不是與您同住的人保持 2 公尺（3 步）的距離便可。

如果您吸煙、吸毒或飲酒，請尋求建議和幫助。在面對壓力和干擾時，以吸煙、吸毒或是飲酒來應付可以使情況變得更糟，包括您的精神健康。[國民保健服務無菸服務](#) 提供了有關戒煙的資料和建議，而 One You 亦有資源來幫助您 [減少飲酒量](#)。

您也可以免費致電 Drinkline，號碼 0300 123 1110 以獲取建議和幫助，[減少您的飲酒量服務](#) 提供以網絡為本的互動式支援，以幫助人們能更安全地飲酒。如果您對使用毒品感到擔心，[FRANK](#) 為您提供資料和建議，包括可從哪裡獲得幫助，並有免費諮詢專線：0300 123 6600。您亦可以聯絡 [匿名戒大麻會](#) 並參加他們的每週線上會議，以獲取其他情況相同人士的支援。

照顧好自己的睡眠。感到焦慮或擔憂可能會使您難以入睡。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。

嘗試保持有規律的睡眠模式，並保持良好的睡眠衛生習慣，包括睡前避免看屏幕、減少咖啡因、並營造一個閑息寧靜的環境。[Every Mind Matters \(每個意念都重要\) 的睡眠頁面](#) 提供了有關如何改善睡眠的實用建議。

嘗試處理負面情緒。許多人都發覺有關新冠病毒的新聞（COVID-19）令他們感到擔心。然而，有些人可能會感到非常焦慮，以致這成為一個問題。嘗試專注於您可以控

制的事情，例如管理您觀看或收聽到的傳媒和資訊。24 小時的新聞和不斷更新的社交媒體可以令您感到更加擔憂。如果它影響到您，請嘗試限制您花在觀看、閱讀或收聽這些傳媒對有關疫情爆發的報導的時間。只在設定的時間查看新聞或限制自己每天只查看兩次新聞可能會有所幫助。

承認目前有某些事情是您無法控制的是沒有問題的。關於[焦慮](#)和[國民保健服務精神健康音頻指引](#)中的 Every Mind Matters 頁面，提供了有關如何處理焦慮的更多資料。

了解事實。收集那些能幫助您準確確定自己或他人感染新冠病毒（COVID-19）的風險的優質資料，以便您可以採取合理的預防措施。查找您可以信任的可靠消息來源，例如 [GOV.UK](#) 或 [國民保健服務網站](#)，以及查證您從訊息來源、社交媒體或其他人獲得的資料的真確性。

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。

做自己喜歡的事情。當您感到焦慮、孤獨或情緒低落時，您可能會做一些平時較不喜歡，或根本不喜歡做的事情。專注做自己最喜歡的嗜好，學習一些新知識或花一些時間在室內或室外鬆馳一下（符合[指引](#)），這應該可以使您從焦慮的想法和感受中釋放出來，可以改善您的情緒。

如果您因在家而不能做平時喜歡做的事，請嘗試考慮如何對這些喜歡的事調整一下，或嘗試一些新東西。線上有許多免費的教程和課程，人們亦正在推出創新的線上解決方案，例如線上酒吧競猜和流媒體現場音樂會。

設定目標。設定目標並實現這些目標，這可以給您一種掌控感和目的感。想一想您仍然可以在家做您想做或需要做的事，例如看電影、看書或在線上學習。

保持頭腦活躍。這可以幫助您掌控一切，減少情緒低落或憂慮的感覺。閱讀、書寫、玩遊戲、玩填字遊戲、數獨、拼圖或繪畫，做那些最適合您的活動。

花點時間鬆馳一下，專注於目前。這可以幫助您緩解負面情緒和對未來的擔憂，這通常會令您感到好得多。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 [Every Mind Matters](#) 和 [國民保健服務正念頁面](#)。

如果您可以，請外出。如果您不可以，也可以將大自然帶進室內。花時間處身在綠色空間中對身心健康都有益處。您可以在外面作休閒活動，或到開放給公共人士使用的戶外場所，不論距離有多遠。如果您願意，您亦可以坐下來休息，或者到室外享受日光浴。如果您不能外出，您可以嘗試通過打開窗門讓新鮮空氣進入，安排好可以坐下來空間，欣賞窗外美景（如果可能的話），並攝取一些天然陽光來嘗試取得這些好的效果；或是如果可以的話，出去到花園那裡。

您可能會面臨的挑戰

您目前可能在經歷一些正在影響您精神健康的生活挑戰。以下建議可以幫助您想到可能會遇到的挑戰，並為它們制定一個計劃。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。

生活必需品。如果您無法外出，請想想您可以如何獲取所需的生活用品，例如食物、藥物或其他必需品。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。如果沒有人可以幫助您取得生活必需品，請通過 [國民保健服務志願人士響應者計劃](#) 找出您是否可以從志願者那裡獲得幫助。

如果您覺得難以負擔買食物的費用，請[查看您是否有資格取得統一福利救濟金 \(Universal Credit\)](#)。如果您有子女，請查看他們是否可以取得[免費校餐](#)。如果您懷孕已有 10 週或以上，或育有 4 歲以下的子女，請申請[健康入門券](#)。在 [取得食物和其他生活必需品](#) 取得更多資料。

財務問題。您可能在擔心工作和金錢問題，這些問題可能會對您的精神健康產生很大的影響。有關您在工作方面的權利、您應享有的福利，以及可取得的進一步支援的指引，請參閱[工作和支援指引](#)或[公民諮詢](#)或[國家債務專線](#)的建議。

如果您關心其他人。您可能擔心如何確保那些依賴您的人得到照顧，無論是那些在家中依賴您照顧的人，抑或是那些您經常探訪的其他人。讓您的[地方政府](#)知道您是否在照護他人，或是否在幫助一個不是與您同住的人。有關制定應急計劃和支援來源的更多建議，可從[英國照護者 \(Carers UK\)](#) 取得。

如果您因現有狀況正在接受治療或服用藥物

在可能的情況下繼續取用治療和支援。如果您被要求留在家中，請讓有關的服務知道您正在留在家中，並制定出在此期間您可以如何繼續取用支援的方法：

- 通過電話、短信或在線上預約面見。例如：這可能是與您的顧問、治療師或支援人員、護士、照護人員或志願救助者 (befriender) 的約見。
- 如果您使用的照護服務可能會因要留在家中而受到影響，您便應告知您所在的[地方政府](#)和照護人員，以便可以作出其他安排。
- 告訴您的照護服務部門，如果任何常規支援都無法繼續，則需要有其他安排。這可能包括照護者的探訪、日間中心活動時段或親朋好友前來幫助。

繼續服用藥物。如果醫生的醫務所允許，您可能可以通過電話或在線上使用應用程式或網站請求重複開出處方。

- 向您的藥房查詢有關如何遞送藥物的資料，或是如果您正在自我隔離或是受隔離庇護的人，想想可以請誰來幫助您去提取藥物。國民保健服務網站提供了有關[為他人提取處方藥物](#)和[檢查是否需要支付處方藥物費用](#) 的更多資料。

- 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。
- 您的家庭醫生醫務所（或臨床團隊）可能會將您的處方轉為重複配發的安排，因此您只需聯絡您的藥房便可取得您的重複處方藥物，而無需聯絡您的家庭醫生醫務所。
- 在線上購買藥物時要小心，您只應從註冊藥房購買藥物。您可以在[通用製藥協會的網站](#)上查看某藥房是否已註冊。
- 如果您對有關取得藥物問題有所擔心，可以聯絡英格蘭的 [國民保健服務 111](#)

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

如果您已經有精神健康問題，那麼您可能會發覺新冠病毒（COVID-19）的爆發特別有挑戰性。上面的建議應該會幫助到您，但是您可能也需要考慮一些其他事情。這是根據 [Mind 提供的更全面的指引](#)。Rethink 亦建立了一個[線上中心](#)，以提供實用的幫助和資料，這些資料對與精神病患者同住的人或幫助精神病患者的人很有用。

與您的精神健康團隊交談

如果您已經在接受精神健康的保健，請聯絡您的精神健康團隊，商討如何繼續進行保健，並更新安全或保健計劃。

如果您已有精神健康問題，但是目前並沒有接受任何精神健康團隊的治療，並覺得自己不能再適當地處理自己的健康狀況，請與您的家庭醫生商討有關您可以取得進一步幫助的各種選擇。

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。

請務必遵循政府的建議，以幫助避免新冠病毒的傳播（COVID-19），但如果您發現自己正在做的是已超過了建議所要求的，或是建議的做法使您感到壓力或焦慮，又或是您有侵入性思維，這裡有一些是您可以嘗試用的方法：

- 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。
- 呼吸運動可以幫助您應付，並使您感到比較能掌控情況。您可以在[國民保健服務網站找到簡單呼吸運動](#)，及在 Mind 的頁面有關[鬆弛](#)部份找到一些您可以嘗試的技巧和練習。
- 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 關於強迫症 (OCD) 的資料或英國強迫症會 (OCD UK) 的建議，也可能有所幫助。

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），規劃一個您可以到的家中「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 有一些遊戲和謎題，您可以用來分散自己的注意力；也有呼吸練習可能會對您有所幫助。

處理被困或幽閉恐懼症的感覺

您可能比平時花費較多的時間在家，因此，如果可以的話，請嘗試外出。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

如果您患有飲食失調症，您可能會發現目前情況的某些方面特別具有挑戰性，例如，有些特定食物的供應量減少了、社交上的孤立，以及您的日常活動發生了重要的變化。

飲食失調慈善組織 BEAT 為面對飲食失調挑戰的人提供了求助專線，並提供了有關處理治療、進餐時間、運動及常規和社交活動改變的一些指引。如果可能，亦請聯絡您的家庭醫生或您所在地區的國民保健服務的社區飲食失調團隊，以取得幫助和建議。

對國民保健服務或社會照護工作者的支援

國民保健服務和社會照護工作者可以取得特定的精神健康支援：

- 在短信中打 FRONTLINE 一字發至 85258 以開始對話。這項服務在所有主要的流動電話網絡上都是免費的，並且是向那些希望取得支援的人提供的直接幫助。您也可以撥打 0300 303 4434 聯絡英國臨終關懷中心 (Hospice UK)，以取得喪親和創傷的支援。
- 撒瑪利亞會還有一個專家 健康支援電話專線，該專線是免費撥打的，一週 7 天從早上 7 時至晚上 11 時可取用服務。您可以通過 0300 131 7000 取得在許多不同領域受過訓練的專業人員的幫助，給您指示應走的方向，保密地聆聽您的情況，為您提供從輔導和喪親關懷，以及在精神健康和福利方面的幫助。
- 我們已為您安排了對某些健康應用程式的特別取用，例如：Silvercloud、Sleepio 和 Daylight，以提供有關如何應對壓力和改善睡眠模式，以及正念的建議

有關可用支援的更多詳細資料，請參閱為國民保健服務員工而設的[國民保健服務人員](#)，以及為成人社會照護員工而設的[照護工作者的應用程式](#)。

有學習障礙的人

如果您有學習障礙，您可能會發覺新冠病毒（COVID-19）的爆發令您感到壓力很大。您可能擔心由此可能會引致的改變，包括更多地留在家裡。您可能亦擔心您的家人或與您關係密切的人。

英格蘭公共衛生處（PHE）有關於新冠病毒（COVID-19）及它可能如何影響到您，以及您需要採取甚麼措施來保持自己安全和健康的[簡易閱讀指引](#)。

[Mencap](#) 亦有可取用的有關新冠病毒（COVID-19）的其他資料，以及如何[處理您有的負面感覺](#)。

您可以採取以下幾種方法來照顧自己和防止病毒傳播：

- 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。請遵循[保持警覺和安全的指引](#)和[為可能感染到新冠病毒（COVID-19）的家庭而設的指引](#) 中的建議。也有[本指引簡易閱讀版本](#)供取用。
- 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。
- 亦很重要的是，只從您可以信任的地方獲取有關新冠病毒（COVID-19）的資料，例如 [國民保健服務網站](#)。

了解新冠病毒（COVID-19）是重要的，但同時重要的，是不要忘記您也可能會有的其他健康問題。要確保您服用了開出的處方藥物，出席所有的醫院約見（除非醫院另行通知您），並且如果您無法出席約見時，您要通知他們。

幫助有學習障礙的人。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；具有嚴重或程度深和有多重學習障礙的人便需要更多幫助，以確保他們能夠遵循有關新冠病毒（COVID-19）的建議（例如：洗手），並確保他們可取用到正確的溝通工具。這會是針對每個人的情況而言的。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，並讓人能談談自己的感受，這也是很重要的。有關談感受的有用提示，請參閱[照護技巧建議](#)。

自閉症患者

一些自閉症患者會感到新冠病毒（COVID-19）的爆發帶來的壓力很大，可能會擔心感染到這病毒，或由此可能會引致的改變，包括更多地留在家裡。您可以通過多種方式照顧自己，並防止病毒傳播的。

了解發生甚麼事

通過可信的來源，例如：[國民保健服務網站](#)）了解有關新冠病毒（COVID-19）的最新資料。

幫助阻止病毒傳播

您可以採取 4 個簡單的步驟來降低感染新冠病毒（COVID-19）或將其傳播給他人的風險：

- 定期用肥皂和水洗手，洗手時間至少 20 秒；
- 在咳嗽和打噴嚏時使用紙巾，並安全地將之掉入垃圾箱，並且洗手；
- 避免觸摸您的臉部，包括嘴巴和眼睛；
- 在[國民保健服務 111 網站](#)獲取有關在您感到不適時，您可以做或不可以做的事的最新資料。如果您不確定您的症狀，請與您信任的人交談，例如：支援人員。

計劃保持精神健康

想一下如何調整您的日常生活習慣，以能留在家裡，並繼續做通常您會做的令自己健康的事情。這可能包括吃自己喜歡的食物、尋找方法來保持在線上進行您的嗜好和興趣，並且，如果可以的話，每天在家中或在室外做一次運動。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、
- 與照護者一起制定計劃，以在您感到焦慮時使用。

如您感到掙扎便要尋求幫助

聽到有關新冠病毒（COVID-19）及其在日常生活中引起的變化可能會令您感到自己無法掌控生活，或者使您對您的健康感到擔心和害怕，這些感覺是很常見的。嘗試與您信任的人交談，例如：朋友、家人或幫助者。

如果您生病了，並需要治療，請向醫護人員展示您的醫院護照（註：內載有健康狀況記錄）或自閉症診斷記錄，以便醫護人員知道哪些是幫助您的最佳方法。您可能會發覺[建立一個自閉症護照](#)是很有用的。建立自閉症護照時可以很容易地便填寫好資料，並且可以在任何情況下展示給社會服務、醫療或就業的專業人士查看。

如果您仍然感到擔心並需要更多幫助，您可以撥打 0808 800 4104 致電[自閉症求助專線](#)。

除了上述建議外，如果您要幫助自閉症患者，請記住他們可能很難辨識[新冠病毒（COVID-19）引發的身體症狀](#)，並且對談及它所引致的情緒也有困難。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症狀。

重要的是，在溝通有關情況和如何保持安全，以及病毒症狀時，一定要清楚。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。從本頁面上政府發布的指引中取得最新的有關新冠病毒（COVID-19）的可靠和安全的資料。

老年人

[政府的指引](#)中說，70歲及以上的人士患上因新冠病毒（COVID-19）引致的嚴重疾病的風險會較高，因此您必須特別嚴格地遵循的政府建議，這包括如果您認為自己患有新冠病毒（COVID-19），請保持社交距離和留在家中。有鑑於此，如果您是在這個年齡群組，特別是如果您已有健康問題，那麼自然地您會感到擔心，也會感到因要對自己的日常生活作出的改變受到影響。以下建議可能會幫助您緩解任何負面感覺和照顧好您的精神健康：

保持聯絡

取用您可能通過朋友、家人和其他人際網絡獲得的幫助。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，請讓人知道您希望如何保持聯絡，並將其納入在您的日常活動常規中。

獲得實際幫助

如果您需要幫助，例如：購物或辦事，請尋求幫助，並讓您周圍的人知道他們可以做些甚麼。如果您需要幫助，但不確定要聯絡誰人，[Age UK 開設了一條諮詢專線](#)（號碼 0800 678 1602，由每天早上 8 時至晚上 7 時開放服務），他們可以安排您與您所在地區的服務聯繫。

認知障礙症患者

對於患有認知障礙症的人及其照護者和家庭，新冠病毒（COVID-19）使日常生活變得特別具有挑戰性，並可能導致其他困擾。保持聯絡，保持日常活動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。由於溝通困難，認知障礙症患者也可能缺乏知識，對報告症狀能力也較低，您應該對[病毒症狀](#)是否存在提高警覺。

阿爾茨海默氏症學會已發布了[為受認知障礙症影響的人士而設有關新冠病毒（COVID-19）資料](#)。

如果您想與其他受認知障礙症影響的人保持聯絡並進行交談，可以訪問阿爾茨海默氏症學會線上社區的 [Talking Point](#)。

也可以從 [英國阿爾茨海默氏症研究會 \(Alzheimer's Research UK\)](#) 獲得有關認知障礙症的一系列資料。

如果您仍然感到擔心並需要更多幫助，可以撥打 0300 222 11 22 致電 [阿爾茨海默氏症學會求助專線](#)。

您也可以通過 [英國認知障礙症會 \(Dementia UK\) 的求助專線](#) 與認知障礙症專家海軍上將護士 (Admiral Nurse) 通話，電話號碼為 0800 888 6687。

經歷悲傷或喪親

在我們一生中，都很有可能失去自己所愛的人。無論何時發生這事，都可能是極其困難和極具挑戰性的時候。如果您在新冠病毒（COVID-19）大流行期間經歷喪親和感到悲痛，這也可以是真實的。

您可能不僅在喪親之痛上感到震驚，而且亦可能因無法以您想的方式說再見而感到掙扎。如果您與人隔離獨自一個，便可能會感到特別困難，並且可能很難與您通常有的支援網絡連繫。

當您失去親人，在您認受自己所失時，您很有可能會感到一股又一股洶湧而來的激烈情緒。這些情緒可能包括悲傷、內疚、震驚和憤怒。這都是很常見的，感覺並沒有對或錯。悲傷以不同的方式影響我們所有人，但重要的是，要讓自己經歷悲傷，並且要在過程中取得適當的幫助。

您可以 [通過國民保健服務對有關悲傷和可供取用的幫助認識更多](#)。[Cruse Bereavement Care \(Cruse 喪親關懷\)](#) 為在新冠病毒（COVID-19）爆發期間要應付喪親和悲傷提供建議和幫助，或 [At a Loss.org](#) 提供可取用的英國各地服務的指示。

如果您有吸毒或酗酒問題

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的使用增加，而留在家裡引致的壓力會使這些習慣更難以控制。減少使用毒品和飲酒量，或是戒毒和戒酒可以幫助您控制心情和情緒。

如果您在要減少飲酒量，請記住，沒有適當的幫助，過快停止飲酒可以是危險的，甚至可以是致命的。如果您的身體出現戒斷症狀（例如：直到您在當天喝第一杯酒前是會發抖、出汗或感到焦慮的），您便應在減少飲酒量之前 [尋求醫療建議](#)。如果您每天喝超過 30 單位（1 瓶烈酒、3 瓶葡萄酒、12 品脫標準強度的啤酒、7 罐含 9% 酒精量的超級啤酒或 4 公升的濃蘋果酒），在過去停止飲

酒時，有癲癇情況，有癲癇發作，或看到或聽到過東西（震顫性譫妄），尋求醫療建議是尤其重要的，因為您會有嚴重並發症的風險更高。

太快停止使用某些毒品或沒有適當的幫助也可以是很危險或非常難受的。在減少或停止使用毒品之前，請先尋求醫療建議，尤其是在出現戒斷症狀時。如果您或您的家庭成員繼續使用海洛因等阿片類藥物，而您並沒有納洛酮，請取得一些，並確保在過量使用時可以立即使用到。

您可以在為毒品和酒精服務提供者和專員而設的我們的指引中找到更多資料。

所有地區都有服務來幫助有吸毒和酗酒問題的人，您可以使用 國民保健服務毒品和酒精服務查找器找到有關在您所在地區可取用服務的更多資料。

如果您目前正在接受有關毒品和酒精方面的治療，您可以與您的毒品和酒精服務部門談談有關您對出席約見或取得他們可能開出處方的任何藥物有的擔心。目前的情況可能意味著您無法連繫您通常有的支援網絡。您仍然可以從以下組織獲得在線上的相互幫助，例如 SMART Recovery、匿名戒酒會 (Alcoholics Anonymous)、匿名戒毒會 (Narcotics Anonymous)、匿名戒可卡因會 (Cocaine Anonymous)和匿名戒大麻會 (Marijuana Anonymous)。

在哪裡獲得更多的幫助

有關新冠病毒（COVID-19）和其任何症狀的建議，請訪問 國民保健服務網站。

如果您感到壓力、焦慮或情緒低落，可以使用 國民保健服務的精神衛生和健康進行自我評估，聽取語音指引和取用實用工具。Every Mind Matters亦提供了一些簡單的提示和建議，以幫助您開始更好地照顧您的精神健康。

如果在幾週後，您仍感到自己在掙扎，並且您的日常生活受到影響，請在線上聯絡 國民保健服務 111。如果家中沒有互聯網，則應致電 NHS 111。如果您覺得需要與他人交談，與一位家庭醫生交談，或可以通過國民保健服務或精神健康慈善機構取得幫助，國民保健服務的精神健康服務在此期間一直保持開放提供服務，包括在可能的情況下通過數碼方式和在電話上給予幫助。您可以找到有關如何 獲得精神健康服務 以及搜索 您所在地區可用服務 的更多資料。

如果您患有精神疾病，並且需要幫助提取購物、藥物或希望通過電話的「報名聊天」服務，請訪問 國民保健服務志願者服務或致電 0808 196 3646（上午 8 時至晚上 8 時）安排志願者的幫助。

在緊急醫療情況下，撥打 999。這是當某人患重病或受傷，他們的生命受到威脅的時候。精神健康緊急狀況應與身體健康緊急狀況受到一樣的重視。

如果您感到在家不安全

有可供您取用的幫助和支援。在任何情況下，無論您或他人在承受甚麼壓力，虐待都是不可接受的。您可以出門在外或到重要的公共服務的地方，或是您亦可以按照政府的[搬家指引](#)搬家。

如果您有緊急危險，請致電 999，並要求與警方談話，警方會繼續對緊急電話回應。如果您懷疑鄰居或社區中的其他人是家庭虐待的受害者，請報警。

在新冠病毒爆發期間，亦有更多[為那些感到有遭受虐待的風險的人而設的支援](#)可供取用。

在哪裡可以取得精神健康的緊急幫助

如果您有緊急的精神健康需要，並且現在便需要獲得幫助，請訪問 [英國國民保健服務 Every Mind Matters 緊急支援](#)，以查找您所在地區有的支援選擇。

1. 某些指引、資源和服務的連接只適用於英格蘭。為下放的分權政府而設的的特定指引，可以在以下的頁面找到：[蘇格蘭](#)、[威爾士](#)和[北愛爾蘭](#)。 