

壓力須知事項



CONTRA COSTA
HEALTH

壓力嘅重量

壓力會損害您的身心健康。這就是知道壓力影響您的跡象以及應對壓力方法很重要的原因。

何為壓力？

當您面臨問題或威脅時，您的身體會釋放壓力荷爾蒙。壓力荷爾蒙會使您的心跳加快，提高您的血糖和血壓，幫助您在緊急情況下快速反應。

每個人有時都會經歷壓力。但長期壓力會導致健康問題。長期壓力可能由以下原因引起：

- **日常壓力**，如帳單、工作和其他日常挑戰。
- **重大人生事件**，如離婚或失業。
- **創傷**，如經歷戰爭、地震或重傷。

發現壓力的症狀

您可能會感到壓力的情緒症狀，如易怒、抑鬱和難以集中注意力。您亦可能有身體問題，比如胃部不適或肌肉緊張。

隨著時間的推移，壓力會導致高血壓或免疫系統減弱等健康問題。這可能會使您很難保持健康的體重。它會導致頭痛和睡眠問題。

何時尋求協助

如果壓力正在影響您，告訴您的主診醫生。要預約主治醫生，請致電 **800-495-8885** 和訪問 **cchealth.org**。如果您處於危機中，請前往最近的急診室或致電 988 聯絡 988 自殺與危機生命線。

應對方法

您可以採取措施減輕壓力。試試這些簡單的策略。

- **調整您的時間安排**。為自己安排時間。
- **選擇健康食品**。吃得好可以幫助您保持健康。
- **獲得充足的睡眠**。睡眠有助於身體癒合。
- **暫停攝入咖啡因**。咖啡因過多會讓您感到緊張或焦慮。
- **做運動**。運動可以緩解緊張。
- **提前計劃**。例如，決定如何處理壓力很大的家庭聚會。
- **放鬆您的肌肉和頭腦**。嘗試簡單的伸展運動或有意識的呼吸。
- **與您的核心圈子交談**。向家人和朋友尋求支援。

心理健康資源

我們期待您的回饋。
填寫我們的簡短問卷!



如有需要，請尋求幫助

想在一年中的任何時候更好地應對壓力？我們為您提供協助。請造訪我們的網站 cchealth.org，或致電 **1-877-661-6230** (TTY 711)。

康特拉科斯塔健保 (Contra Costa Health) 心理健康服務

立即獲得心理健康和藥物使用的護理。任何人都可以為自己或所關心的人打電話。

康特拉科斯塔健保 ACCESS 熱線 (24 小時):
請致電 **1-888-678-7277**

獲得行為健康危機支援或行為健康服務的轉診。

康特拉科斯塔縣 (Contra Costa County)
A3 危機應對 (24 小時):
請致電 **1-844-844-5544**

康特拉科斯塔危機中心 (24 小時):
請致電 **211** 或 **988**
傳送簡訊『HOPE』至 **20121**

免費且保密。

健康教育



想要獲取健康貼士、自我管理工具，以及有關心理健康的更多資訊，請造訪 healthed.cchealth.org 或掃描二維碼。

有用的心理健康資源

全國心理疾病聯盟 (NAMI)

網站: nami.org

NAMI 康特拉科斯塔縣

網站: namicontracosta.org

康科德心理健康連接

網站: mentalhealthconnectionsca.org

加州全民心理健康

網站: mentalhealth.ca.gov

全國自殺與危機生命線

網站: 988lifeline.org

