

# 压力的影响



CONTRA COSTA  
HEALTH

## 壓力嘅重量

压力会损害您的身心健康。因此，了解压力对您产生影响的迹象以及应对方法十分重要。

### 什么是压力？

当遇到难题或面临威胁时，您的身体会释放压力荷尔蒙。这些荷尔蒙会让心跳加快、血糖和血压升高，帮助您在紧急情况下快速做出反应。

人人都会时不时感受到压力。但长期压力可能会导致健康问题。以下原因可能引起长期压力：

- **日常压力：**如账单、工作及其他日常挑战。
- **重大生活变故：**如离婚或失业。
- **创伤：**如经历战争、地震或重伤。

## 识别症状

压力可能会导致您出现情绪症状，如：易怒、抑郁、注意力难以集中。也可能导致您身体出现问题，如胃部不适或肌肉紧张。长此以往，压力可能会导致高血压、免疫系统受损等健康问题。它可能让人难以保持健康的体重，还可能引发头痛和睡眠问题。

### 何时该寻求帮助

如果您正被压力所扰，请告知您的初级保健医生。如需预约初级保健医生，请致电 **800-495-8885** 或访问我们的网站 **cchealth.org**。

如果您处于危机之中，请前往最近的急诊室或致电 **988** 转接 **988** 自杀和危机生命热线。

## 如何应对

您可以采取措施减轻压力。试试这些简单的方法。

- **调整日程安排。**给自己留点时间。
- **健康饮食。**合理饮食有助于保持健康。
- **保证充足睡眠。**睡眠有助于身体的恢复。
- **暂时戒掉咖啡因。**过量摄入咖啡因会让您感到紧张或焦虑。
- **动起来。**运动可以缓解紧张。
- **提前规划。**例如，想好如何应对一场可能充满压力的家庭聚会。
- **放松身心。**尝试简单的拉伸运动或专注呼吸。
- **和亲密的人谈谈。**向家人和朋友寻求支持。

# 心理健康资源

我们期待您的回馈。  
填写我们的简短问卷!



## 如有需要，请寻求帮助

想在一年中的任何时候都能更好地应对压力吗？我们随时为您提供帮助。请访问我们的网站 [cchealth.org](https://cchealth.org)，或致电 **1-877-661-6230** (TTY 711) 联系 **Contra Costa Health Plan** 会员服务部。

### 康特拉科斯塔健保 (Contra Costa Health) 心理健康服务

立即寻求与心理健康或物质使用相关的帮助和支持。任何人都可以为自己或关心的人拨打此热线。

Contra Costa Health ACCESS 热线 (24 小时)  
请致电 **1-888-678-7277**

获取行为健康危机支持或行为健康服务转诊。

Contra Costa 县  
A3 危机响应 (24 小时):  
请致电 **1-844-844-5544**

Contra Costa 危机中心 (24 小时):  
请致电 **211** 或 **988**  
发送短信“HOPE”至 **20121**

免费且保密。

### 健康教育



访问 [healthed.cchealth.org](https://healthed.cchealth.org) 或扫描二维码，获取健康提示、自我管理工具和更多心理健康相关信息。

### 有用的心理健康资源

#### 全国精神疾病联盟 (NAMI)

网站: [nami.org](https://nami.org)

#### Contra Costa 县 NAMI

网站: [namicontracosta.org](https://namicontracosta.org)

#### Concord 心理健康联盟

网站: [mentalhealthconnectionsca.org](https://mentalhealthconnectionsca.org)

#### 加州全民心理健康

网站: [mentalhealth.ca.gov](https://mentalhealth.ca.gov)

#### 国家自杀和危机生命线

网站: [988lifeline.org](https://988lifeline.org)

