



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

## 新冠和长期创伤

2020年即将结束，也许您仍在为今年所带来的要求而奋斗。您可能在家工作，暂时失业，在家自己教孩子，或承担了照顾亲人的额外责任。疾病、财务和悲伤之类的大问题为日常任务增加了额外的困难，并加剧了问题。面对生活在危机中的新现实，以及由此导致的经济衰退，无可靠保障的住房和建议的隔离措施，我们必须照顾好自己身心健康。

从历史上看，我们考虑过抑郁症和焦虑症，因为“其他人”经历了危机，使他们完全无法正常生活。但是，压力及其情感影响并不总是相随的，并不会影响所有人。您并不会完全感到痛苦或毫无所觉，大多数人都在这之间的某个点上。担忧会随着时间的流逝而累积，但也可以在您受到最小影响的情况下得到解决，从而防止在日常生活中造成大麻烦。最初微小的行为和情绪变化似乎并不有害，但在放任不管可能会让问题进一步出现从而成为更显著的问题。会导致压力增加的细微变化可能是：不接听通常会令您很兴奋的人打来的电话，在平时精力充沛的白天感到昏昏欲睡，或者一段时间不洗碗。您可能在平时没有意识到某些事情正在慢慢使您疲惫不堪。

当我们面临不确定性或未知因素时，恐惧、担忧和压力是对想象的或真实的威胁的自然反应。因此，在新冠疫情大流行的背景下，人们有所反应或感到恐惧是正常且可以理解的。重要的是要认识到这种感觉，把它说出来，并提醒自己没有人今年在正常的生活。每个人都在经历某种形式或

方式的变化，压力是必然反应。尽管对新冠病毒的负面情绪普遍存在，但要知道有一些方法可以让自己感觉好一些。

疫情有开始，也有结束，不幸的是我们仍然处于疫情大流行的中间。总之，我们已深受煎熬并改变了我们的生活方式。您可能会意识到，让您感到虚弱，不知所措和卡住所需要的刺激变得越来越少。但是，我们的日常活动和应对机制并不能使我们度过疫情大流行 10 个月。我们最喜欢的美食，看电视或读书可能不再适合。清除那些没有帮助的活动，而专注于使您感到精力充沛的活动。对于您不喜欢的社交承诺说不，为增加您压力的人设置界限，并限制您在社交媒体上的时间。此外，简化您的待办事项清单并卸载不必要的任务。负责任的行为还可以确保您适当地管理自己的时间。与正常情况相比，您需要更多的时间和精力来管理自己，并且意识到自己的能力可以使您成为更好的照料者、员工和合作伙伴。生活并不总是与生产有关，因此也要考虑您周围其他人的感受。



# The Lexington Group, Inc.

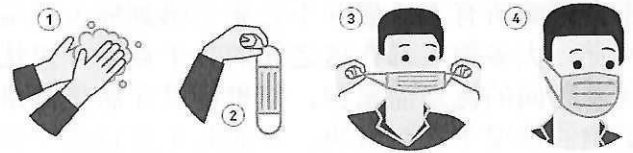
## Your Employee Assistance Program

对于您必须遵守的承诺，对于自己在这种情况下可能会付出更多的努力给予更多的赞誉。即使您失败，也要为今年度过难关而感到自豪。在如此极端的情况下，您正在尽职并且仍在为自己做事。将这些小任务加起来，并提醒自己这些行动是有意义的。知道即使一切都变得静止和不确定，时间也会继续流逝，您正在尽力而为以不断前行。

我们的大脑被设计为在稳定和有成就感时思考力最强。停留于您无法控制或无法解答的问题会使我们觉得受挫。花些时间评估困扰您以及您可以改变和无法改变的事情，尤其是与新冠相关的事情。提醒自己，您没有责任承担其他人的决定，而且无法改变过去。停下来问问自己：“他们为什么一直……？”，“我应该早点做……吗？”，“如果……会更好吗？”。不断出现的想法和不断加剧的忧虑会使我们不知所措，以至于我们会艰难地做出反应。远离任何新闻来源，并通过没有注入观点的简单来源查找新冠的信息。直接从美国疾病控制中心或您所在州的网站上阅读指南，找出您所在城市的病例百分比以评估您的风险。不要期望自己成为新冠的世界领先权威。专家们正在为您排忧解难，他们会收集所有信息并提出建议，这样您就不必做无用功来弄清楚“您有多安

全”。掌握您可以控制的事项，整理、清理空间，归档或扫描旧文件的内容，捐赠没有穿过的衣服，并通过整理所有电子设备上的文件和应用程序进行数码物品清洗。

如果您正在挣扎并感到不知所措，我们知道您可能很难独自解决此困难，尤其是在我们的家人和朋友都已精疲力竭时。对于边缘化社区，以薪水为生的家庭，因吸毒而挣扎的人们以及残疾人或有健康问题的人而言，这可能是一个特别令人不安的时刻。莱克星顿集团能够解决这些问题，并且将为您联系其他人以解决您的疑虑。



## 莱克星顿集团如何提供帮助

莱克星顿集团可以帮助建立保密的在线咨询或面对面咨询。贴心和个性化的协助仅在一指之遥。通过以下方式请求服务和查找其他信息：

[The-Lexington-Group.com](https://www.thelexingtongroup.com)

每周7天、每天24小时的全天候支持电话：

美国和英国  
1-800-676-4357

加拿大  
1-800-567-4343

开曼群岛  
1-855-328-1185

听障电话 (TTY)  
1-800-955-8339

