



新冠疲劳



什么是新冠疲劳？

世界卫生组织（WHO）将防疫疲劳定义为“失去动力”，对其导致的新日常感到疲惫不堪。这是完全正常的。

新冠疫情的影响可能会以许多不同的方式表现出来，包括感到抑郁、悲痛、恐惧、惊慌和焦虑。

我怎样做才能感觉更好？

密切关注您的感受或可能引发负面反应的事物。如果新闻和社交媒体给您带来压力，请离开手机或电脑休息一下。尽量保持健康的睡眠时间，继续做您喜欢的活动。考虑向朋友和家人寻求更多支持。

我从哪里可以获得帮助？



您可以随时发短信WELLNESS到741741。如果您或您认识的人有自杀的想法或危机，请拨打9-1-1或前往当地急诊室。

此内容并不能取代专业建议或护理。如果您有任何疑问，请务必寻求专业医生或其他合格的护理提供者的服务。

想了解更多信息？

您可以在这里了解更多关于新冠和心理健康的信息：

- [WHO, “防疫疲劳” \(2020\)](#)
- [StatCan, “新冠疫情期间加拿大移民的心理健康状况” \(2020\)](#)
- [加拿大心理健康委员会, “询问专家：新冠疫情期间心理健康和保健”, \(2022\)](#)