

## 临时外国工人如何应对自我隔离

虽然身体距离有助于减缓 COVID-19 的传播，但隔离的影响可能会对我们的心理健康产生负面影响。现在比以往任何时候都更加重要的是，我们所有人都必须在情感上相互支持，同时遵守公共卫生局建议的保持距离措施。

有时可能需要自我隔离才能防止病毒的传播。不幸的是，这可能会加剧孤独或被遗弃的感觉。自我隔离的人可能会经历各种感受，包括缓解、恐惧、愤怒、悲伤、烦躁、内疚或混乱。他们可能会觉得难以入眠。人类是社交动物，需要与他人联系才能茁壮成长，这可能使隔离具有挑战性。临时外国工人有独特的压力来源，其中可能包括生活在远离家庭、家人和朋友的国外、处理语言和文化障碍、在疫情期间旅行以及只能使用他们能够携带的有限物品。

### 应对隔离

以下建议可能会帮助你度过这个充满挑战的时期：

#### 保持忙碌

- 制定并坚持休闲、家务、膳食、体育活动和睡眠的时间表。
- 做你通常喜欢做的事情（例如阅读、听音乐）。

#### 保持联系

- 想一想与其他人保持联系的方法——通过视频会议、电话、聊天、短信或写信。
- 与他人交谈，分享你的感受。
- 当你感到不知所措时寻求帮助。

#### 照顾好自己

- 尽可能多吃健康的食物并大量饮水。
- 保持身体活跃：上网查找在没有设备的情况下可以在家中进行的锻炼。
- 练习放松或冥想。
- 尝试睡足。
- 专注于生活中的积极方面和你可以控制的事情。
- 注意过量摄入酒精或其他物质。
- 对自己和他人保持善良和同情心。

#### 提前准备

- 提前与雇主进行计划，以确保您拥有应对自我隔离所需的一切。
- 如果你能发现在紧张时期时通常对你有帮助的活动或物品，请尽可能带上必要的东西。
- 如果你开始应对自我隔离，请确保你知道如何向雇主寻求帮助。