



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

应对“新常态”

我们都在与远超一般情况的艰难处境抗衡。郁闷、忧虑和压力都是正常的——在任何情况下都需要时间来适应。在全球大流行病疫情暴发的最初几个月中，我们持续努力调整适应新的日程安排、日常工作变化以及思考一年甚至几周后的生活可能会有改变。

在当前环境中，我们面临的最普遍担忧可能是对未知情况的恐惧。苦恼是由于我们无法完全理解和了解的情况而导致。我们不能确定如何前进，对未来感到焦虑。对新事物的恐惧是正常的，但是在通常情况下，我们能够克服最初的困扰。情况正在不断演变，但是尽管我们的确不处于正常的时期，但我们依然可以继续前进。

想想自己是一名新水手，第一次出海航行。刚开始，旅程似乎是不可预测的.....但是，随着您航行的次数越来越多，您将感到越来越安心。为什么呢？海洋依旧变化万千，但是水手却能通过经验和获得的技能来掌握方向。只要掌握正确的工具——努力不懈，并随着时间的经过，您将建立在任何情况下掌控自如的信心。

虽然您无法控制许多与新日常生活有关的因素，但是您可以采取一些措施应对和适应我们的新现实。即使您发现很难找回以前的感觉，但总会有一些事情可以做。

- *寻找新的方法帮助自己放松。* 尝试冥想、瑜伽、画画、找新的爱好、伸展运动、听音乐或闭上眼睛片刻并深呼吸。在应对我们的新情况时，请考虑使用这些应对技巧帮助您。

- *善待自己的身体。* 适度的运动、散步、八小时的睡眠和健康饮食可以帮助改善您的情绪并提高您的自尊心。避免饮酒或服用非法药物来镇定自己的情绪。
- *乐善好施。* 有些人喜欢通过帮助别人来传递自己的正能量。通过孜孜不倦地帮助他人，可以带给您一种意义，并使您将注意力转移到别人身上。
- *参加网上俱乐部、课程或社交聚会。* 以虚拟方式与他人聚会或开始新的事物可以帮助您调整关注点。
- *详细了解最新情况。* 查阅联邦、州和地方疾病控制中心提供的指南，了解您可以做的事情，以帮助改善情况。制定策略以度过美好的一天，使您有一种控制感和一种积极主动感。但是，请确保您不要将太多时间用在新闻资源上。
- *谈谈您的担忧。* 真实面对全球大流行疫情的担忧，以及花一些时间将其表达出来。与观点积极健康的朋友和家人分享您的感受，这可能会帮助您感觉好些。您也可以加入网上支持团体，与存在同样恐惧感的其他人交谈。
- *写日记。* 写下您的任何焦虑和问题。重新阅读您的日记，专注您可以控制解决的幸福障碍。在纸上写下您的想法可以帮助您放下恐惧感或忘掉担忧。
- *与辅导员交谈。* 如果对病毒或一般压力的想法干扰您的日常生活，或许与辅导员或治疗师谈谈可以让您感觉好些。

特别感谢我们在前线和安全攸关的工作人员在此期间的辛勤工作。您的奉献、承诺和勇气值得我们致以最深切的感谢和钦佩。

您并不孤单，莱克星顿集团可以提供帮助

莱克星顿集团可以帮助提供保密的网上咨询服务。贴心和个性化的帮助仅在一指之遥。通过以下方式请求服务和查找其他信息：The-Lexington-Group.com

24/7 全天候支持热线：

美国和英国 加拿大
1-800-676-4357

开曼群岛
1-800-567-4343

听障专线
1-855-328-1185

(TTY)
1-800-955-8339

