



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

## 新冠和假日

在正常情况下，节假日可能是维持身心健康的棘手时间。新冠使许多人呆在室内且与外界隔离，这对健康构成了更多障碍。进行虚拟庆祝或与您的家庭成员进行庆祝，传播风险最低，但是，许多人发现，在这个假期里做出艰难的决定以保护家人和朋友的健康特别费力。传统方式的突然转变可能会让您感到失望之外，觉得难以控制。不断的变化正在使人筋疲力尽，尤其是当您不要求甚至没有期望的时候；但这并不意味着假期注定会令人失望。有很多方法可以应付您在享受今年假期的同时所遇到的艰难情绪：

做出有意识的努力，以不断确定至少您要感恩的 3 件事。它可能与您的幸福感一样宽泛，也可能与您上次上车时在收音机上播放的喜爱歌曲一样具体。提醒自己，即使您可能放弃了今年假期中一些您最喜欢的事情，但您可能会避免一些压力。长途旅行和无休止的待办事项清单是您今年可以避免的事情。回味传统，知道现在的状况不会永远持续下去。等疫情结束后，您的下一个假期会感到精神焕发，并且更加甜美。

即使您必须放弃一些自己喜欢的假期活动，仍然有很多方法可以与亲人一起庆祝这个假日季节。寻找适应或创造新传统的创新方法，它们甚至可能为您的假期增添更多意义。尝试进行有主题的交换活动：在假期的 Zoom 网上聚会上向其他人送上美食、装饰品和礼物。Scrabble、Mad Libs、Pictionary

和 Battleship 之类的熟悉游戏也可以在线或通过视频虚拟进行。举办神秘的烹饪比赛，向所爱的人发送食材清单，通过视频指导他们，以有趣的方式分享他们在假期中可能会错过的最喜欢的美食；您甚至可以加倍努力制作 PowerPoint。

有时候，您可以为假期增添意义的最简单方法就是回馈。在疫情期间，食品银行和庇护所将采取更多措施，以帮助社区中的人们在用餐时采取更多预防措施，以确保志愿者和访客的安全并且有居住之处。捐赠口罩、袜子、帽子、手套、毯子、个人卫生用品以及罐头或日用品等必需品。有时候，这些组织会大量采购以降低成本或补充缺少的某些特定物品，请致电或访问他们的网站以找出最佳的捐赠方式，同时还应感谢您当地的医护人员和医院。分享爱，让您的朋友家人和邻居也参与其中！

如果您发现自己不知所措或压力太大，可能很难摆脱这种思维定势。放慢脚步并承认自己的感受，这非常重要。如果您发现自己伤心、无望或无法享受今年的假期，不必独自应对这些感觉。请联系莱克星顿集团，如果您担心自己的情绪或心理健康状况，我们可以使您与心理健康专家保持联系。

## 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](http://The-Lexington-Group.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

