

冬季风暴与心理健康



冬季风暴包括雪、雨夹雪、冻雨和结冰。北卡罗来纳州境内的所有社区都可能遭遇这些恶劣天气条件，且并不总能提前预测！在 12 月、1 月和 2 月期间，为供暖、供电、网络和电话服务瘫痪做好准备非常重要，此类瘫痪情况有时甚至会持续数天。有时，冬季风暴也会在常见季节之外突然来袭。

随着日落时间提前和寒冷天气来临，人们会经常谈到“冬季忧郁”，即在该季节期间情绪低落。即使没有恶劣的冬季风暴，每年的这个时段也会让人感到艰难和孤独。有很多资源可以帮助北卡罗来纳州居民在几个寒冷月份里保持心理和行为健康、减少孤独感，并更有把握应对冬季和风暴。



在冬季风暴前保持心理和情绪健康的方法

- 准备一个七天应急包，放入可安全贮藏在食品柜中的食品和瓶装水
- 加穿保暖衣物，盖上毯子
- 采取住所防寒措施（例如密封窗户、保持水龙头滴水 and 清理檐沟等）
- 制定好与亲朋好友保持联系的计划
- 给朋友打电话或发短信，或计划亲身探访
- 储备室内供暖用品并查看安全说明
- 继续进行您最喜欢的休闲活动
- 仅在需要时查看天气和紧急情况警报
- 继续根据建议接受护理或治疗
- 遇到困难时寻求心理健康支持

资源

- 过冬准备：
[Ready.gov/Winter-Ready](https://www.ready.gov/Winter-Ready)
- 冬季安全：[Bit.ly/RedCrossWinter](https://bit.ly/RedCrossWinter)
- 过冬提示和工具：
[Bit.ly/NCReadyWinter](https://bit.ly/NCReadyWinter)
- 制定行动计划：[Ready.gov/Plan](https://www.ready.gov/Plan)
- 紧急情况警报：
[NCDPS.gov/emergency-alerts](https://www.ncdps.gov/emergency-alerts)
- 全天候灾难痛苦纾解免费帮助热线：
800-985-5990 (美国手语交流者可使用视频电话)
- 残障人士过冬准备：
[Bit.ly/DisabilityRightsNCWinter](https://bit.ly/DisabilityRightsNCWinter)
- 残障人士专用指南：
[Ready.gov/Disability](https://www.ready.gov/Disability)
- 照护者指南：[Ready.gov/Caregivers](https://www.ready.gov/Caregivers)

请打印或截屏本资料，以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.ncdhhs.gov)
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES

冬季风暴与心理健康



无论是否有预警,冬季风暴都会让人感到惊慌失措。在风暴来临之前、期间或之后,照顾好自己并在需要时随时寻求帮助非常重要。此外,还有一些资源可以为智力和发育障碍人士以及照护者提供指导,助其应对恶劣天气、保持联系、获得支持。



在冬季风暴后保持心理和情绪健康的方法

- 与家人和朋友保持联系
- 腾出时间进食、休息、喘口气
- 放松:看电视、阅读、听音乐或锻炼
- 限制影响压力水平的物质摄入量,例如咖啡因、酒精、烟草等
- 从官方渠道获取信息和最新消息,并定期休息
- 与医疗保健提供者保持联系,以继续接受治疗
- 知道应何时寻求额外帮助

资源

- 紧急信息: [ReadyNC.gov](https://www.ReadyNC.gov)
- 不仅是冬季忧郁:
[Bit.ly/SAMHSASAD](https://bit.ly/SAMHSASAD)
- 应对方法:
[Emergency.cdc.gov/coping](https://www.Emergency.cdc.gov/coping)
- 冬季风暴安全提示:
[Bit.ly/WinterIndoorSafety](https://bit.ly/WinterIndoorSafety)
- 智力和发育障碍人士指南:
[Weather.gov/wrn/IntellectualDisabilities](https://www.Weather.gov/wrn/IntellectualDisabilities)
- 灾难痛苦纾解帮助热线: 800-985-5990
- 988 生命线:致电或发送短信至 988,或访问 [988Lifeline.org](https://www.988Lifeline.org)
- 物质使用支持、资源和治疗:
800-662-HELP (4357),
[FindTreatment.gov](https://www.FindTreatment.gov)
- 同行热线: 1-855-PEERS NC
(855-733-7762) (仅限英文)

请记住,无论您遇到的是冬季忧郁还是更严重的问题,心理健康资源和支持都能随时为您提供帮助。寻求帮助永远都不嫌早也不嫌晚。请积极联系并获取支持,北卡罗来纳州。❤️

请打印或截屏本资料,以备不时之需。

北卡罗来纳州卫生与公众服务部 • [NCDHHS.gov](https://www.NCDHHS.gov)
NCDHHS 是提供平等机会的雇主和提供者 • 2024 年 6 月



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES