

# #StayConnectedMN

## 心理健康和 COVID-19 通信工具包

01/07/2022

该工具包提供了在 COVID-19 疫情期间与他人保持联系的信息、信息传递和资源，对社会和情感健康非常重要。人们可以在日常生活中、与亲人在一起时以及在社区的任何地方使用该工具包。

我们仍然需要长时间和 COVID-19 共存，请遵循疾病控制中心（CDC）指南，在接触活跃 COVID-19 病毒携带者后保持社交距离、戴口罩和隔离。个人健康和社区健康都很重要。

心理健康和幸福感对整体健康也至关重要。随着疫情开始进入第三年，对明尼苏达州人来说，花时间关注心理健康更为重要。

---

*呆在家里就是让您被他人了解。就是因为您是谁而被爱。就是与真正关心您的人分享共同点、共同兴趣、追求和价值观。*

-美国卫生局局长 Vivek Murthy 博士

---

联系对心理健康来说是最重要的事情之一，而在疫情期间保持联系也是最大的挑战之一。这些信息侧重于与我们自己、朋友和邻居以及亲人保持联系的重要性，以及建立社区以在疫情中生存和成长。

### 每周都有一个主题：

- 第 1 周：建立偶然的联系
- 第 2 周：培养更紧密的联系
- 第 3 周：创建社区
- 第 4 周：知道如何寻求帮助和支持

---

## 如何使用 #StayConnectedMN 工具包

本工具包的目标是分享关于保持联系对我们健康的重要性的信息。在不同的受众中以各种方式使用这些信息，包括工作场所、客户、您的社区、宗教团体以及任何将从这些信息中受益的人。一些实例：

- 通过电子邮件向员工或小组成员介绍每周主题。我们建议添加与主题相关的图像和图形。我们提供了您可以使用的电子邮件语言，但您可以随意编辑和添加您自己的想法和资源。
- 这些关键信息为保持联系对心理健康很重要的原因提供了背景。使用这些作为谈话要点，并分享其中的资源。

- 每周分享快报。形式包括分享在社交媒体和/或员工内部网或留言板，将它们添加到简报中，在休息室或社区中心等共享空间中展示它们，或者通过电子邮件发送给朋友。
- 使用 #StayConnectedMN 消息制作海报，并展示于共享空间。
- 在会议期间或其他社交场合与员工、客户、宗教团体成员和/或同事分享工具包的可用资源。

计划尽可能多地分享您的团队需要或想要的东西。在社交媒体上分享您的想法时请使用 #StayConnectedMN 标签，这样其他人就可以从您的创意中得到学习，并且我们都可以保持联系。

---

## 社交媒体启动

请按照您的需求对通信消息进行编辑和调整。确保在您的社交媒体帖子中使用 #StayConnectedMN 标签，以便加入全州的对话。

此活动将于 2022 年 2 月首次推出，但您可以在最适合您的组织的时候使用这些消息。

---

## 第 1 周：建立偶然的联系

- **想办法和那些您偶然认识的人联系起来。**问问邻居们周末的计划，赞美一下超市的收银员，问问顾客/客户他们孩子的足球比赛怎么样，在去公交车站的路上和路人打招呼。
- **欢迎新人。**欢迎社区中的新人，包括那些刚到您的社区、健身课、工作场所、学校等的新人。

### 第 1 周的电子邮件

与家人和朋友的亲密关系对我们的健康和幸福很重要。但是，那些拓展我们社交网络的其他人呢？送孩子上学的父母，街上的邻居，或者另一个部门总能让您开怀大笑的同事？

虽然关于社会关系益处的研究一般都集中在“强联系”的重要性上，也就是与家人和密友之间的亲密关系，但越来越多的研究也揭示了泛泛之交的潜在益处。令人惊讶的是，这些“弱联系”（比如和那个有趣的同事之间的联系）可以起到重要的作用，比如促进身心健康，缓解压力和孤独感。

想象一下从和当地咖啡店的咖啡师打招呼开始的一天。您去上班，遇到了一位好久不见的同事，向同事聊起了您周末的情况。下班后，您去上瑜伽课，和那个头发总是不同颜色的女孩寒暄。之后，在回家的路上，您停下来和那个您经常看到的遛哈巴狗 Wilbur 的人聊天。这些人在您的生活中都没有扮演重要的角色，然而没有这些互动的一天似乎有点空虚。欲了解更多信息，请访问[社交互动与幸福：弱联系的惊人力量 \(https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799\)](https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0146167214529799)。

#StayConnectedMN

### 第 1 周的快报

- **您从帮助别人中得到的温暖也有助于您的健康！**让今天成为您做好事的日子吧！清扫邻居的人行道。给陌生人买杯咖啡。对路人微笑。看看并关心一下被孤立的人。表示真诚的感谢或道歉。捐一本书给一个小图书馆。问问您的朋友他们最喜欢做的好事！仍然不相信偶然联系的重要性？查看《今日心理学》的帖子，<https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/202007/casual-friendships-are-key-happiness> #StayConnectedMN

- 即使是与陌生人进行简短而友好的互动，也能产生一些有意义的联系感和价值感。今天，您能向多少人展开笑容或与之随意交谈来传播快乐？要了解更多关于闲聊的重要性，请观看这段两分钟的视频 [https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small\\_talk#stayconnectedmn](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk#stayconnectedmn)
- 想办法善待您的邻居。我们居住的社区对我们的健康和幸福有着很大的影响。通过小小的善举来培养与邻居的关系，不仅对他们有益，对我们这些施与者也有好处。当您表现出善意时，大脑中的多巴胺会增加，您会感到更快乐、更有活力。另一个好处是：善良是有感染力的！需要一些保持联系的主意吗？请尝试 [https://ggia.berkeley.edu/practice/36\\_questions\\_for\\_increasing\\_closeness](https://ggia.berkeley.edu/practice/36_questions_for_increasing_closeness) StayConnectedMN

## 第 1 周的其他资源

- [增强工作场所社会联系和适应力的 7 种做法 \(https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger\)](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger)
- [如何与社会保持联系：您的生命取决于此 \(https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it\)](https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it)
- [我们希望与陌生人进行更深入的交谈 \(https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we\\_want\\_to\\_have\\_deeper\\_conversations\\_with\\_strangers\\_why\\_dont\\_we\)](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- [这些问题可以帮助您与他人建立联系（即使您独自一人） \(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these\\_questions\\_can\\_help\\_you\\_connect\\_even\\_when\\_youre\\_apart\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
- [为什么您不应该讨厌闲聊 \(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small\\_talk\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- [有价值生活问卷.PDF \(https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf\)](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf)
- [附录：经调整的女性版 ESS 人类价值观量表 \(https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf\)](https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf)
- [个人价值观评估 \(https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA\)](https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLMkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA)
- [VIA 性格优势调查（性格测试，性格评估） \(https://www.viacharacter.org/survey/account/register\)](https://www.viacharacter.org/survey/account/register)

---

## 第 2 周：培养紧密联系

### 第 2 周的关键沟通信息

- **想办法和有共同兴趣或爱好的人联系。**在社区中找机会加入您喜欢的活动团体，如远足、艺术和手工艺、健身、读书俱乐部等。培养您的兴趣对您的整体幸福很重要，这也是一个与他人联系的机会。像这样的经历通常可以积极地改变您的生活——将您的兴趣融入到与他人建立个人联系中，从而获得身体上、心理上、情感上和精神上的益处。
- **花时间培养亲密的友谊。**随着时间的推移，我们认识到拥有真实、真诚的朋友——那些爱我们、尊重我们、支持我们的人的重要性。为了培养友谊的亲密性和支持友谊，您必须努力建立联系。举办聚会，见面喝咖啡，寄送手写便条，打电话。为朋友腾出时间可以减轻压力，促进心理健康。
- **培养与直系亲属和大家庭的关系。**家庭是我们的第一个社区。——他们是我们理所当然地认为会永远在我们身旁爱着我们、支持着我们的人。繁忙的生活节奏是与家人保持联系的最大挑战之一。腾出时

间培养与直系亲属和大家庭成员的关系。像这样的社会关系不仅给我们带来快乐和幸福，也有助于我们的心理健康和幸福。

## 第 2 周的电子邮件

与他人联系是我们能为自己的幸福所做的最重要的事情之一。社会联系可以降低焦虑和抑郁，帮助我们调节情绪，增强自尊和同理心。[注意：使用上面的任一主题继续发送消息以建立电子联系。]

## 第 2 周的快报

- **现在，花时间培养亲密的友谊比以往任何时候都重要。**举办聚会，一起喝咖啡，寄送手写便条，给某人打电话。为朋友腾出时间可以减轻压力，促进心理健康。如需获取与他人联系的方法，请访问：<https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/#StayConnectedMN>
- **家庭是我们的第一个社区——家人可能是永远在我们身旁爱着我们、支持着我们的人。**繁忙的生活节奏是与家人保持联系的最大挑战之一。腾出时间培养与直系亲属和大家庭成员的关系。像这样的社会关系不仅给我们带来快乐和幸福，也有助于我们的心理健康和幸福。如需获取有关家庭联系重要性的更多信息，请访问：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/> #StayConnectedMN
- **与那些和您有共同兴趣或爱好的人交往可以改善您的精神和整体健康。**它不仅可以让您做喜欢的活动，还可以让您发展社会联系，从而发展成持久的友谊。您甚至可以走出您的舒适区！像这样的经历可以给您的生活带来积极的改变。如需获取与他人联系的工具和提示，请访问：<https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/quickcardmwb.pdf> #StayConnectedMN
- **当与您亲近的人联系时，请记住您是可以可以谈谈您的感受的。**事实上，我们应该谈谈我们的感受。我们可以有感觉不好或不开心的时候。如果您想倾诉，可以联系朋友、家人、邻居、温馨热线或危机热线。没有哪个问题会是小问题。您可以得到帮助也可能获得希望。如需帮助，请尝试以下资源：
  - 明尼苏达州温馨热线同伴支持联系：拨打电话或发送短信至 844-739-6369（下午 5 点至第二天上午 9 点）
  - 国家自杀预防生命热线：800-273-8255

#StayConnectedMN

## 第 2 周的其他资源

- **梅奥诊所 (Mayo Clinic) - 友谊：丰富生活，增进健康** (<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>)
- **向朋友表达谢意的 6 种方式** (<https://tinybuddha.com/blog/6-ways-to-show-your-friends-you-appreciate-them/>)
- **连通性&健康：社会联系科学 | PlanH** (<https://planh.ca/resources/links/connectedness-health-science-social-connection>)
- **家庭关系与幸福** (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/>)
- **皮埃蒙特 (Piedmont) 组织：善待他人的好处** (<https://www.piedmont.org/living-better/benefits-of-showing-kindness-to-others>)
- **哈佛健康博客：仁爱之心和科学** (<https://www.health.harvard.edu/blog/the-heart-and-science-of-kindness-2019041816447>)

## 第3周：与社区联系

### 第3周的关键沟通信息

- 为社区做贡献会让您感觉很好。志愿服务对健康有很多好处，给人一种目标感。
- 成为比我们自身更大的东西的一部分在任何年龄都很重要。寻找意义和目标是要成为比我们自身更大的东西的一部分；它能帮助我们感受到联系，塑造我们的身份。这可能包括您的文化、信仰、社会事业或职业。
- 工作场所的社区。在工作中创建一个支持性的社区有助于提高参与度和工作效率，并有助于预防抑郁和孤独。

### 第3周的电子邮件

缺乏社会联系的风险相当于每天吸 15 支烟，比肥胖、过量饮酒和缺乏锻炼的风险更大。

孤独是致命的。社会联系可以帮助我们治愈悲伤。让我们感受到我们正在被关注和被聆听；在我们悲伤的时候给予我们慰藉；在挫折之后继续前进；改善我们的健康；睡得更好；创造获取资源和信息的途径；等等。社会联系不仅仅包括最亲密的关系。在任何年龄，我们都需要与**比我们自身更大的东西建立联系**！对许多人来说，文化、信仰、社会事业或职业往往扮演着这个角色。我们可能不会将自己的一生奉献给一项事业或加入流动的文化合唱团（尽管有些人可能会！），但找到对您有意义的事情，您或多或少地参与进去，并花一些时间来领会您们的联系，对您的精神健康是很有价值的。

这里有一些反思问题，可以帮助您思考如何增强您的社区联系：

- 您喜欢社区的哪些方面（文化、信仰、工作或邻里关系）？其他人对这个因素有什么贡献？您能帮助支持您所爱的好事吗？您能联系和您有共同兴趣的人吗（例如，远足俱乐部）？
- 您如何让他人到您的社区中感到受欢迎？
- 您现在在哪里有社区的感觉，或者您过去在哪里有这样的感觉？
- 在您的社区里，您关心什么？
- 您可以通过哪些大大小小的方式融入到您的社区中？
- 您的个人优势是什么？您如何利用它们来支持您最关心的事情？

#StayConnectedMN

### 第3周的快报

- 为您的社区做贡献也有助于您的幸福！家庭志愿服务也是一项伟大的传统。找一个对您有意义的志愿者机会。看看这些网站，您当地的社区中心，或您的信仰社区，找到适合您的：  
<https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/> #StayConnectedMN
- 成为比我们自身更大的东西的一部分在任何年龄都很重要。什么对您最重要？是文化、信仰、社会事业、您在工作中找到的目标吗？如需指导，请试试以下评估：  
<https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf>,  
<https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf>,  
<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1ClOvC8MbC5eSA> #StayConnectedMN

- 成为我们希望看到的改变的一部分，可以是一种治愈的过程，尤其是当您经历过种族主义或异性恋主义等集体创伤时。在当地文化报纸或广播节目中寻找出口，或查看以下资源：  
<https://www.mnhealingjustice.org/> , <https://headwatersfoundation.org/>  
<https://www.buzzfeed.com/lizrichardson/lgbtq-organizations-pride> #StayConnectedMN
- 与同事建立强烈的情感联系可以提高工作效率和幸福感。营造团队环境！互相帮助，寻求帮助。查看西雅图派克市场视频获取灵感：<https://www.youtube.com/watch?v=xSWUw2jcgYo> #StayConnectedMN

## 第 3 周的其他资源

- [志愿服务及其惊人的好处 \(https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm\)](https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/volunteering-and-its-surprising-benefits.htm)
- [3 个帮助您寻找志愿者机会的网站 \(https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/\)](https://wiredimpact.com/blog/websites-to-help-you-find-volunteer-opportunities/)
- [增强工作场所社会联系和适应力的 7 种做法 \(https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger\)](https://www.linkedin.com/pulse/7-practices-increase-social-connection-workplace-dimity-podger)
- [如何与社会保持社交联系：您的生命取决于此 \(https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it\)](https://www.betterup.com/blog/how-to-stay-socially-connected-to-society-your-life-depends-on-it)
- [我们希望与陌生人进行更深入的交谈 \(https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we\\_want\\_to\\_have\\_deeper\\_conversations\\_with\\_strangers\\_why\\_dont\\_we\)](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/we_want_to_have_deeper_conversations_with_strangers_why_dont_we)
- [这些问题可以帮助您建立联系（即使您独自一人） \(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these\\_questions\\_can\\_help\\_you\\_connect\\_even\\_when\\_youre\\_apart\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/these_questions_can_help_you_connect_even_when_youre_apart)
- [为什么您不应该讨厌闲聊 \(https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small\\_talk\)](https://greatergood.berkeley.edu/video/item/small_talk)
- [有价值生活问卷.PDF \(https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf\)](https://www.div12.org/wp-content/uploads/2015/06/Valued-Living-Questionnaire.pdf)
- [附录：经调整的女性版 ESS 人类价值观量表 \(https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf\)](https://datadatabase.files.wordpress.com/2011/03/schwartz-value-inventory.pdf)
- [个人价值观评估 \(https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA\)](https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=5l1OmCPgJO6FGafKLmkogR4E3lluZOgB0EGag0Ki1CIOvC8MbC5eSA)
- [VIA 性格优势调查（性格测试，性格评估） \(https://www.viacharacter.org/survey/account/register\)](https://www.viacharacter.org/survey/account/register)

---

## 第 4 周：寻求支持和帮助

### 第 4 周的关键沟通信息

- 通过任何可能的方式与您的支持圈联系来维持健康。一些支持的形式已转为虚拟的方式。找到适合您的资源很重要。有些支持，即使不完美，也比没有支持要好。支持可能来自家人、朋友、同事和大自然。
- 如果您担心某人可能有自杀的想法，请开诚布公地询问他们是否有自杀的想法。致电国家自杀预防生命线 (1-800-273-8255)，了解您和您的亲人可以利用的资源。

- 对于那些正面对压力的人来说，温馨热线和同伴的支持是很有价值的。温馨热线为有需要但可能还没有陷入危机的来电者提供支持。您不需要在处于危机中才拨打温馨热线。任何寻求支持的人都可以访问这些资源。
- **找心理咨询师可能会令人生畏，或者很难知道从哪里开始。如果您有员工援助计划，请使用。**您可以联系医疗机构或健康保险公司，或查看 [Fast-Tracker \(https://www.fasttrackermn.org/\)](https://www.fasttrackermn.org/) 以查找明尼苏达州的精神健康和物质使用障碍资源。个人推荐可能也会有所帮助。当您开始询问时，您可能会惊讶于您所了解到的情况。

## 第 4 周的电子邮件

如果您或您的亲人需要帮助，知道在哪里可以找到支持和资源。今天和每天都给自己恩典。花点时间认识您生活中的人——您的同事、亲人或其他人——也认识您自己。小小的认可也会起到大大的作用。在社区或工作场所，要特别花心思与那些容易受到伤害且没有太多支持的人建立联系。谈论感受可能会让人不舒服，但只要承认您或您认识的人确实处于挣扎阶段，就会有所帮助。

如果您感到不知所措，或者需要找人倾诉，请联系下面的资源。

- [国家自杀预防生命线 \(https://suicidepreventionlifeline.org/\)](https://suicidepreventionlifeline.org/): 1-800-273-8255.
- [危机短信热线 \(https://www.crisistextline.org/\)](https://www.crisistextline.org/): 发送短信 MN 至 741741。
- [明尼苏达州本地移动危机响应 \(https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp\)](https://mn.gov/dhs/people-we-serve/adults/health-care/mental-health/resources/crisis-contacts.jsp): 找到您所在郡县的移动危机应对小组的电话号码。
- [明尼苏达州家庭暴力或性暴力 Day One 热线 \(http://dayoneservices.org/\)](http://dayoneservices.org/): 1-866-223-1111。
- [全国家长帮助热线 \(https://www.nationalparenthelpline.org/\)](https://www.nationalparenthelpline.org/): 1-855-427-2736，由匿名家长组织运营。
- [产后支持国际帮助热线 \(https://www.postpartum.net/\)](https://www.postpartum.net/): 1-800-944-4773。

#StayConnectedMN

## 第 4 周的快报

- **对那些正在恢复的人来说，与支持圈保持联系尤为重要。**联系支持您的人或那些您知道正在挣扎的人，并计划定期联系。您可以寻求帮助的。向朋友、家人、邻居或危机热线求助；有帮助，就有希望。
  - 国家自杀预防生命线：1-855-273-8255 或发送短信 MN 至 741741。 #StayConnectedMN
- **找心理咨询师可能会令人生畏，甚至很难知道从哪里开始。**如果您有员工援助计划，请使用。您可以联系医疗机构或健康保险公司，或查看明尼苏达州精神健康和物质使用障碍资源的快速跟踪链接。有些人觉得个人推荐很有帮助。当您开始四处打听时，您可能会惊讶于您所了解到的情况。有关明尼苏达州精神健康和物质使用障碍资源的信息，请访问：<https://www.fasttrackermn.org/> #StayConnectedMN
- **对于那些正面对压力的人来说，热线电话和同伴的支持是很有价值的。**您不需要在紧急情况下才能拨打热线电话。任何寻求支持的人都可以在下午 5 点至第二天上午 9 点拨打明尼苏达州的同伴支持热线 844-739-0369。如果您想要更多的互动，请在每天上午 10 点至下午 4 点查看虚拟同伴支持网络。它每小时都提供在线帮助。如需获取详细信息，请访问：[森林中的健康：将健康转变为现实（心理健康倡导） \(mnwitw.org\)](https://www.mnwitw.org/) #StayConnectedMN
- **关心关心您的朋友和家人。**如果您发现您的朋友表现异样或看起来很痛苦，不要害怕问您的朋友或亲人他们是否有自杀的倾向。问自杀并不会让人产生自杀倾向。事实上，公开谈论心理健康和自杀有助于建立真诚的对话和联系。花时间了解一下有自杀倾向的人身上有哪些迹象。

#STAYCONNECTEDMN TOOLKIT

如需支持和资源，请致电国家自杀预防生命热线 855-273-8255，或发送短信“MN”至 741 741，以获得危机帮助。如需获取预防自杀的更多信息，请访问：

<https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/basics/index.html> #StayConnectedMN



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](http://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

通过 [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) 联系我们申请其他格式。