

COVID-19

期间做好自我照顾的建议

在这样有很多不确定因素的多变时期，尽全力照顾好自己身心比以前更加重要。以下是几点建议。

锻炼能使人精力更充沛，更健康。继续积极参与一些户外活动——出去走走，种种花草，站在打开的窗户前或阳台上做一些伸展运动。



锻炼

我们选择的食物不仅能为身体提供营养，还在我们享受美食的过程中，对我们的身心健康有巨大的影响。在储备杂货和选购食物时，有目的地选择坚果、黑巧克力等这些能改善心情的食物。

营养



睡眠对我们的整体健康起到非常重要的作用，因为它能改善我们管理情绪和焦虑的方式。每天有7至9小时的睡眠很重要，特别是在压力大的时候。尽量在睡前一两个小时限制您的新闻和社交媒体浏览量。



睡眠

学习和探索



研究显示参与学习的人会感觉更自信，对人生充满希望和有目标。虚拟游览博物馆、阅读、试着按菜谱做道新菜，或者玩玩拼图，有助于您保持头脑活跃。

制定规律的吃饭、睡觉、起床、锻炼、工作或学习时间，能帮助您保持生活的正轨。这对儿童和老年人来说尤为重要。



日常活动与作息

练习正念



一天当中要经常休息，醒来后的第一时间或睡前学会放慢心绪，活在当下。练习停下来、深呼吸、活在“当下”，是我们拥有幸福和健康心理的基础，因为这么做能帮助我们减轻压力，减少忧虑并增强适应能力。

人与人之间的联系有助于我们应对人生起伏。借助电话和视频电话与朋友、家人和同事保持联系。



与朋友聊天

1.800.273.8255

受过培训的顾问可在全国预防自杀生命线 (National Suicide Prevention Lifeline) 上随时提供支持 (可提供口译服务)。



Funded by counties through the Mental Health Services Act (Prop 63).