

COVID-19

期間做好自我照顧的建議

在這樣有很多不確定因素的多變時期，盡全力照顧好自己的身心比以前更加重要。以下是幾點建議。

鍛煉能使人精力更充沛，更健康。繼續積極參與一些戶外活動——出去走走，種種花草，站在打開的窗戶前或陽台上做做伸展運動。



運動

我們選擇的食物不僅能為身體提供營養，還在我們享受美食的過程中，對我們的身心健康有巨大的影響。在儲備雜貨和選購食物時，有目的地選擇堅果、黑巧克力等這些能改善心情的食物。

營養



睡眠對我們的整體健康起到非常重要的作用，因為它能改善我們管理情緒和焦慮。每天有7至9小時的睡眠很重要，特別是在壓力大的時候。儘量在睡前一兩個小時限制您看新聞和社交媒體的瀏覽。



睡眠

學習和探索



研究顯示參與學習的人會感覺更自信，對人生充滿希望和有目標。虛擬遊覽博物館、閱讀、試著按菜譜做道新菜，或者玩玩拼圖，有助於您保持頭腦活躍。

制定規律的吃飯、睡覺、起床、鍛煉、工作或學習時間，能幫助保持生活的正軌。這對兒童和老年人來說尤為重要。



日常活動與作息

練習正念



一天當中要經常作小休，醒來后的第一時間或睡前學會放慢心緒，活在當下。學會停下來，深呼吸，因為這個做法對我們的幸福和心理健康至關重要，它有助於我們減輕壓力，減少焦慮並增強適應能力。

人與人之間的聯繫有助於我們應對人生起伏。借助電話和視頻電話與朋友、家人和同事保持聯絡。



與朋友聊天

1.800.273.8255

受過培訓的顧問可在全國預防自殺生命線 (National Suicide Prevention Lifeline) 上隨時提供支援 (可提供口譯服務)。



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