

# 呵护心理健康的 8 种方法

你可以每天选择一种方法，也可以每天把所有方法都尝试一遍，这都取决于你自己。



## 体会自身的感受

- 你可以以友善和积极的态度和自己对话，或者找一个信任的朋友或精神健康专业人士聊聊。
- 通过艺术形式表达自己的情绪，例如写日记、绘画、素描或作曲。
- 用心解决问题，比如通过冥想、瑜伽、运球或投篮等方式。



## 尝试做一些从未做过的事情

- 可以训练自己跑马拉松。
- 学习进行水肺潜水。
- 也可以学一门新语言，或者学习演奏乐器。



## 花时间放松

- 做些让自己开心的事。
- 学习并练习深呼吸，或渐进式肌肉放松技巧。
- 躺下，然后闭上眼睛 5 分钟。



## 练习正念

- 当别人帮助你时，要表达感激之情。
- 每天回顾生活中美好的事情。
- 每天至少做三件善事。



## 培养并坚持一项爱好

- 加入一个梦幻足球联盟，或参与一项团队运动。
- 指导或训练孩子。
- 学习一种乐器、木工、烹饪或园艺。



## 关爱自己

- 制定睡眠计划，保证每晚睡够 7-9 小时。
- 合理搭配膳食和零食，保证营养均衡，还要坚持定期锻炼。
- 根据医生建议参加体检和预防护理。



## 花时间开展户外运动

- 可以去徒步、攀岩（在自己能力范围内）、露营或浮潜。
- 也可以在当地公园或街道捡垃圾。
- 或者去当志愿者，比如在当地收容所帮人遛狗，或者帮邻居遛狗。



## 善待自己

- 从错误和失败中吸取教训，然后学会放手。
- 多和让你感觉舒服、积极乐观的人待在一起。
- 像对待好朋友那样，尊重并理解自己。