

照料您的精神和幸福

COVID-19（新冠肺炎）正在改变我们的处境，这也加剧了我们的焦虑并产生了压力感。待在家里是一种减少 COVID-19（新冠肺炎）传播的重要方法，但是长时间待在家里会加重每个人的压力感。在这个困难时期，把您的工作重心放在您可以控制的事情上，并采取一些措施来照料自己的精神和幸福：

1. **做深呼吸。**简单的呼吸运动可以帮助缓解压力。尝试深吸一口气，默数到三，屏住呼吸默数到三，然后慢慢呼出，默数到三。
2. **安排好日常生活。**安排好一天的生活，并保持良好的生活习惯。
3. **让阳光照进来。**打开窗户。阳光可以改善您的心情。
4. **锻炼、跳舞、开心玩耍。**出出汗，刺激您产生内啡肽。
5. **打电话给亲人们或通过网络联系。**互相依靠以寻求帮助。
6. **随时了解情况。**查看可信的信息渠道了解最新情况，但在需要时应注意休息。整日查看新闻可能会很耗费精力。停下来一段时间，然后再做，听听音乐、做做冥想、读读书或收听播客。
7. **寻找正能量。**分享人们互相帮助和鼓舞人心的事情。
8. **不要让大脑闲着。**做做单词搜索、填数、拼图或填字游戏。
9. **帮助他人。**自愿为进行自我隔离的邻居去超市取货或遛狗。帮助他人可以使您感觉良好。
10. **寻求帮助。**如果您感到压力太大，应寻求帮助。[社区帮助在这里](#)。

#StayHomeTO. 注意安全，互相照料。