睡眠健康与疲劳管理

sata CommHealth

暂时抽离

离开当前情境，给自己冷静思考与平复情绪的空间。

留意预警信号

觉察愤怒正在形成的早期生理与情绪信号（如心跳加快、呼吸急促浅短）

倾诉宣泄

向信任的朋友或大使倾诉，释放情绪。

如果您不愿倾诉时，把它写在日记里。

深呼吸

缓慢深呼吸，平复神经系统。

在冲动做出回应前，慢慢数到 10，让自己冷静下来。

识别诱发因素

识别哪些情境、人物或事件会让您引发愤怒。

在日记本或笔记本上记录，这样您就可以观察到一种模式，避免类似情况再次发生。

寻求专业帮助

如果愤怒问题长期存在，可咨询医生或 SATA 工作人员。