不良情绪调节小贴士

sata CommHealth

规律运动

和朋友一起做体育锻炼，如散步、游泳、健身或球类运动，可以帮助释放内啡肽（有益的荷尔蒙），让您感到愉悦，缓解压力。

保证充足睡眠

充足的睡眠（7 到 9 小时）可以改善好心情，因为睡眠不足会让您感觉更烦躁。

善待自己

自我关怀。要明白，人生遇到困难和挣扎都是人之常情。

建立人际联结

与亲友、同事沟通，建立稳固人际关系。向雇主、朋友或大使寻求情感支持十分重要且有益。

表达自我

通过写日记、与朋友或大使倾诉的方式来表达自我感受。

避免长期压抑所有负面情绪，以免您会感到更加沮丧。

挑战负面消极的想法

从不同的角度重新审视负面消极的想法，在一种情况下发掘积极的一面。练习积极的自我对话，专注于值得感恩的事物。

花点时间做深呼吸

当感到压抑时，停下来并缓慢深呼吸，平复思绪。

参与放松活动

闲暇时听音乐、阅读、亲近自然，舒缓情绪、放松神经。

培养健康新爱好

培养一个健康的爱好，比如学习一道新菜或新运动，给自己一种成就感和愉悦感。