管理压力小贴士

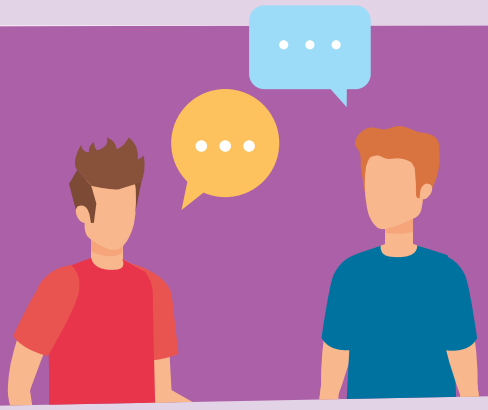
sata CommHealth

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。

建立人际联结

多陪伴亲友。拥有良好的社交关系可以为您提供积极的支持，帮助您更好地应对生活挑战。



倾诉您的困扰

与您信任的人（如朋友或大使）倾诉您的担忧，可以帮助您缓解心理压力。

限制不健康的应对机制

切勿通过饮酒、吸烟、吸毒来应对压力，因为从长远来看，它们会损害健康并引发更多问题。

做好时间管理

制定任务时间表，预留充足完成时间。

善待自己

尽量避免负面消极的自我对话，承认压力是普遍情绪体验。