管理焦虑小贴士

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，缓解焦虑。

练习深呼吸

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。

挑战负面消极想法

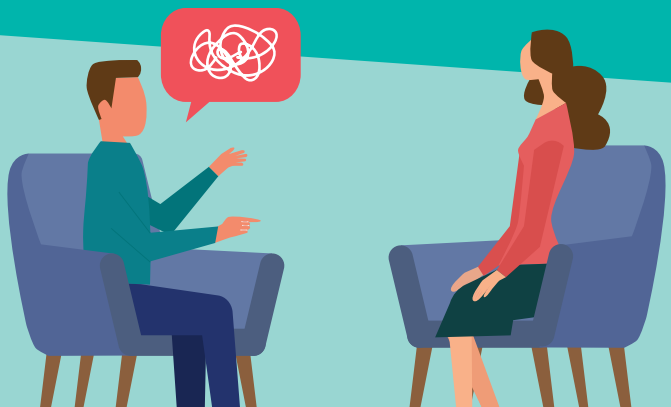
从不同的角度重新审视负面消极的想法，在一种情况下发掘积极的一面。练习积极的自我对话，专注于值得感恩的事物。

重视睡眠

保证每晚至少 7 - 9 小时睡眠，因为睡眠不足会加重焦虑。

尝试写日记

记录思绪，帮助您宣泄让您焦虑的问题，还能帮助您了解什么能让您心情舒畅。



咨询专业医护人员

若焦虑症状加重，及时就医或寻求心理咨询师专业指导。