正念与放松

sata CommHealth

规律休息

每 20 到 30 分钟休息一次（例如伸展、散步或闭目养神），以提高专注力并缓解压力。

专注呼吸

觉察呼吸急促时，花几分钟时间集中精力减缓呼吸。试着在吸气和呼气时慢慢数到 10。

善待自己

避免负面消极的自我对话，正视压力的普遍性。