管理乡愁/孤独感

sata CommHealth

正视并接纳情绪

告诉自己思乡是正常情绪，且只是暂时状态。

在日记中写下您的感受，以帮助您接受这些情绪，或者和朋友或您信任的人谈谈您的感受。

坚持自我关怀

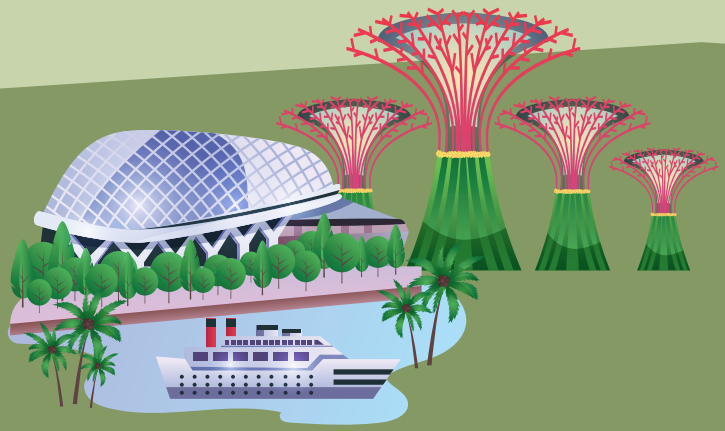
以心理健康为核心，坚持运动、充足睡眠与规律休息。

烹饪熟悉的食物

在家准备食物，或找一家供应熟悉美食的当地餐厅或食品摊，在异地感受家乡味道。

与家人保持联系

定期与家乡亲友沟通。约定固定通话或视频时间。



探索新环境

走出住所，探索您所在的新城市或城镇。列出要参观的当地景点，拍照，创造新的回忆，增强归属感。