



抵御压力源： 真正有效的健康工具

第 1 页，共 3 页

当家人为防止 COVID-19 传播而居家不出时，父母可能会比平时承受更多压力。父母在让家人坚持健康、安全的生活方式之前，自己必须首先做到保持自己的健康！请使用以下健康策略，应对自己可以控制的压力源。

化解压力源

考虑您可以控制的事物以及他们如何影响您生活中的压力。

有没有办法减轻您目前的重担？

暂时关闭新闻并离开社交媒体可以减轻您的压力吗？



平衡您的社交互动

有策略地接触曾在生活中帮助过您，能够和您产生共鸣并愿意倾听的人。另外，当您有时间或有余力提供帮助时，请为出现在您生活中的人提供实际的帮助，比如寄出一张手写卡片、在他们的门廊上放烘焙食品，或者发一条简单的鼓励短信。这类善行会倾注到您自己的积极情绪中。记住，对于那些生活中不断让您遭受情感打击的人际关系，要记得退一步，或者暂停退出。

优质营养，强壮身体

练习用各种水果、蔬菜、健康脂肪和富含营养素的蛋白质，补充身体营养，让自己有更多的能量来对抗生活中的各种额外挑战。避免使用酒精等物质，因为它们会对健康造成严重影响。



放松肌肉

您的身体是否在发出讯息，告知您肌肉需要休息了？努力开始做伸展运动、散散步，或者洗个温水澡。



抵御压力源： 真正有效的健康工具

第 2 页，共 3 页

练习冥想

在一天中留出五分钟的时间，在一个安静的地方坐下来，只是呼吸。让心灵专注于当下。如果有念头进入您的脑海，承认它们，然后让它们离开。让您的注意力集中在当下。



去睡一会

保持连贯的睡眠习惯，包括睡前的休息时间。这是您进行每日冥想的好时机。记住，在下午到晚上的时间里，限制咖啡因和酒精的摄入量，并在睡前一小时离开电子产品，可让您的大脑为晚上的睡眠做好准备。

让身体动起来

将 30 分钟的运动时间加入到您的日常活动中。想一想怎样才能让您的运动变得轻松愉快。在客厅里开个舞蹈派对，或者戴上耳机到附近的自然小道散步。



享受自然时刻

绿色空间能改善心情！每天花点时间注意一下您周围的大自然，可以让您忙碌的思绪重新集中，让您的心境平静下来。

保持您的“专属”时间

每天抽出时间为自己做一些事情，不管是阅读一章最喜欢的小说，还是跟随最喜欢的曲子一起哼唱、和宠物一块玩耍，或者在 Netflix 上播放最喜欢的节目。笑声有助于您的身心健康。



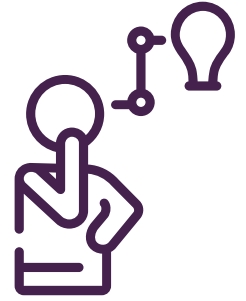


抵御压力源： 真正有效的健康工具

第 3 页，共 3 页

重构思维

如果您发现自己陷入了想象中的最坏情况，或者觉得自己被负面想法压垮……停下来，把心思移到别处。想象那些负面正飞出窗外！为自己设定现实的期望。努力接受您无法控制的情况，并处理好您能控制的事情……比如，您自己的健康策略！



寻求帮助

如果您感到不知所措，且自助策略无法奏效，请知道您并不孤单。请寻求心理学家或其他心理健康提供者的帮助，他们可以帮助您学习如何更成功地管理压力。

参考：<https://www.apa.org/topics/stress-tips>

PRACTICE PHYSICAL DISTANCING

- ELBOW**
Cough into it
- HANDS**
Wash them often
- FACE**
Don't touch it
- FEEL SICK?**
Stay home

KEEP YOUR DISTANCE
Stay more than 6 feet apart

ASERT PAautism.org
Pennsylvania's leading source of autism-related resources and information.