



ASIAN HEALTH SERVICES

HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.



愛護自己的小貼士

自我安撫與自我照顧

人們經常混雜這兩個詞

自我安撫可以在我們遇到不好的事情的情況下，為我們分散注意力，使我們感到安慰。

自我照顧可以幫助我們找到生活的意義，有助於我們的個人成長，加強身心的安穩感。

保持兩者的平衡對我們的整體健康是非常重要的。

愛護自己的小貼士

1. 記錄下讓您感動的事情，和那些“小勝利”，以此來建立希望和自我疼惜。
2. 照顧好自己的身體 – 多喝水，吃健康和營養均衡的食物，每週找尋不同的鍛煉方式，同時保證充足的睡眠。
3. 隨時了解最新的消息。適時的放下手中的電子產品。
4. 深呼吸，并提醒自己，您現在所感受到的情緒并不會永遠持續下去。
5. 把注意力集中在您可以控制的事情上，來培養安全感。
6. 檢視自己的負面想法，并找出對自己更有幫助的正面想法。
7. 暫時放下煩惱的事情，做可以讓自己感到快樂的事情（如，看看自然的或使您平靜的顏色）。
8. 休息十至十五分鐘，放鬆，伸展，或冥想。
9. 加強社交關係 – 有時間的時候，可以聯繫那些需要幫助的人。或者向那些健康，和讓你覺得安全的人傾訴您的擔憂和情感。
10. 向專業人士尋求幫助，和在需要的時候使用適當的資源是沒有問題的。

請記得，亞健社會一直陪伴在您身邊。

