

管理压力， 保护健康

压力是人体对环境做出反应的正常方式。身心压力太大会让你忧心忡忡、难过生病，导致心脏病和中风的风险上升。

许多人认为压力来自外部，实际上并非如此。关系破裂、他人去世、学校作业、假期、孤独等等都属于**压力源**。你对这些压力源的反应就是压力。你的**压力**掌控在自己手中。



压力是什么样的？

- 感到焦虑、不堪重负、紧张、烦躁不安、难过或沮丧
- 心率加快、出汗、呼吸比正常快
- 头痛、胸痛
- 腹泻、胃病
- 失眠（难以入睡）或睡得比平常多
- 药物滥用增加（酒精和药物）
- 感觉比平时更累（疲倦）

压力管理小技巧



定期锻炼，
健康饮食



练习“正念”，积极关注
当下



遇到压力大的情况，可
以通过听音乐、画画、
写字或散步休息一下



减少摄入咖啡因、
酒精和药物



确定压力源，练习平静应
对压力源，清晰地沟通



与帮助你积极应对压
力的亲人共度美好时光



保持足够的舒适睡
眠 ([点此查看更
多建议](#))



将大问题分解成小问题再
处理



在不堪重负时寻求帮
助。咨询师和其他心
理健康服务者能够提
供很大支持

感到压力时可以尝试的正念练习：

五感：感到压力时，通过以下练习快速让自己专注于当下。这只需要花很短的时间。

- 说出你之前可以看到却没有注意到的五个东西
- 说出你在体内或身上能感觉到的四个东西
- 说出你能听到的三个东西（例如背景音）
- 说出你能闻到的两个东西
- 说出你能尝到的一个东西

每个感官感觉的东西数量仅供参考。可以对每一项自行增减。

其他资源：

[CHAMindWell](#) 是为 CHA 成年患者和员工提供的免费在线心理健康计划。

自由冥想（英语、西班牙语和葡萄牙语）链接点此：www.chacmc.org/audio。

[CHA 行为健康紧急护理服务](#)提供 24 小时心理健康支持：致电 833-222-2030。

[免费应用程序和资源](#)，包括 Breathe2Relax：提供简单呼吸练习、压力追踪和压力相关信息的应用程序。



扫描二维码，了解更多信息。