

# 保持心理健康 的小贴士

照顾您的精神健康并关注自己的幸福感可以帮助您以积极而有意义的方式生活。

了解如何工作、学习、与他人建立联系、参与社区活动以及在生活遇到变故和挑战时恢复过来。



## 如何改善自己的精神健康？

有许多方法可以照顾好您的精神健康并关注幸福感。



### 保持活跃

找到一项您喜欢的活动。这样您更有可能坚持下去。无论是去健身房、和朋友踢球，还是散步。从容易实现的小目标开始。邀请朋友一起加入可以帮助您坚持自己的目标。

保持活跃可以帮助您：

- 睡得更好
- 管理压力
- 提升情绪。



## 与他人建立联系

与家人、朋友、伙伴、宠物和社区的人们共度时光。这有助于强化您的精神健康，提升幸福感。

您可以通过以下方式结识朋友：

- 志愿者工作
- 兴趣爱好
- 体育运动
- 俱乐部或委员会。

找到一个安全的线上社区也可以帮助您建立联系并结识新朋友。



## 做对您来说重要的事情

继续做您热爱的、对您来说重要的事情，或者重新做您曾经喜欢的事情。这可以给您带来乐趣和使命感。这也可以增强您的信心，帮助您与他人建立联系。

您做的一些事情可能只是为了娱乐，比如阅读或弹吉他。工作或学习等其他事情也可能帮助您获得新技能和目标。



## 良好饮食

良好的饮食可以改善情绪、提高能量水平，改善健康并提升幸福感。尽量吃有营养的食物，多喝水。这为您的身体和大脑提供了正常运作所需的能量。计划好要吃什么，这有助于确保您的身体获得充足营养。试着寻找一些方法，使您的饮食中包含彩虹色的、营养丰富的食物。这意味着您能够摄入各种维生素和矿物质。您也可以自己做一顿家常饭，既能滋养身体，又能让您感到愉悦。

尽量不要用食物来应对压力。例如，与其在压力大的时候暴饮暴食，不如尝试做一些放松的活动。



## 获得高质量的睡眠

高质量的睡眠可以给您带来更多精力，帮助您集中注意力，并提升精神健康和幸福感。

您可以尝试：

- 至少在睡前一小时内不要使用电子设备
- 做放松的练习，例如冥想或听舒缓的音乐。
- 培养睡前习惯。

您可以尽量不要：

- 在睡前至少 6 小时内摄入咖啡因
- 在傍晚时分长时间午睡。





## 减少酒精和其他毒品的摄入

减少酒精和其他毒品的摄入有助于改善睡眠、让身体感觉更好，并提升精神健康和幸福感。

酒精和其他毒品可能会让您暂时感觉良好。但随着时间的推移，它们会让您感觉更糟。

继续做您热爱的事情和对您来说重要的事情。



## 获取支持

如果您或您认识的某个人正在经历困难时期，headspace 可以为您提供支持。您可以访问我们的网站来获取照顾自己精神健康和关注幸福感的更多小贴士。

[headspace.org.au](https://headspace.org.au)

如需在线和电话支持，或查找您附近的 headspace 中心，请访问 [headspace.org.au](https://headspace.org.au)。

如果您面临迫在眉睫的危险，请致电 000。

headspace 国家青年心理健康基金会（National Youth Mental Health Foundation）由澳大利亚政府卫生部资助。

## 如何改善自己的精神健康？

花点时间思考一下您是如何应对艰难时期的。有些您经常做的事情可能会有帮助，而有一些事情可能没什么用。

您可以学习不同的方式，以便在艰难的时期提升自己的精神健康和幸福感。

例如：

- 通过艺术、音乐或写日记来表达自己的感受
- 花间接接触大自然
- 写下您面临过的挑战以及当时您是如何克服这些挑战的
- 设定一些小目标，并达成这些目标
- 善待自己
- 冥想或者做放松练习。



如果您需要更多支持，则应联系您信任的人。这可以是朋友、家人、老师、长者、心理辅导员或医疗服务机构。

如需紧急通话，请拨打生命线（Lifeline）**13 11 14** 或自杀回电服务（Suicide Call Back Service）电话 **1300 659 467**。