

心理健康 小贴士



这里有许多办法能让您照顾好自己
每天的精神健康与福祉.....

获得即时信息



了解您现在正在经历的到底是什么，是非常重要的第一步。这些能够帮助您在人际关系、学习、财务及寻求帮助上做出良好决定的信息，可以通过多种方式获得。阅读小册子、文章或情况简介，聆听播客、讲话或观看其他有着类似经历的人的视频，浏览可靠的网站，或者寻求您所信任的成人的建议。

睡眠良好



睡个好觉能帮助您感觉精力充沛、注意力集中并积极向上。青春期时，“身体时钟”的一系列改变影响了睡眠状态，这个时期您更容易遇到睡眠问题。建立一套睡眠程序能帮助您更好地睡眠。方法通常为每天在几乎同一个时间里醒来，醒来后就起床，而每天晚上也在几乎同一个时间上床。午餐后避免含咖啡因的食物，保持卧室的安静、幽暗及整洁，上床前关闭您的手机、电脑和其他电子设备等也能帮助您睡个好觉。

良好饮食



保持良好的饮食习惯，不仅能减少身体健康上的问题，如心脏疾病和糖尿病等，而且还能帮助您改善睡眠、提高精力及增强您的总体健康福祉。您也许还会注意到您的情绪能影响胃口与食物的摄入量。一个良好均衡的饮食习惯，是减少摄取不好的食物（如垃圾食品和大量的糖类）而更多选用好的食物（如蔬菜、水果、全谷物和大量的饮用水），这能确保为您的身体及大脑每天工作良好而得到所需的维生素和矿物质。

体力活动

体力活动对一个人的健康福祉至关重要。如果您情绪低落或感觉诸事万难，那么体力活动有可能是您最不想做的事情。但是，哪怕是最小的活动如在家周围散步，都能帮助您减轻压力和挫折感，能让您散散心，帮助您集中精力并能让您看起来更好，也感觉更好。找一个您喜欢的体力活动（比如游泳，与朋友打球或骑自行车），做一份计划，并坚持下去。



设立比较现实的目标

设立现实的目标

设立现实的目标能帮助您努力实现健康的头脑空间。小而实际的目标是很好的一种工作方式——每个人都有他自己的起点。为良好的饮食习惯、身体活跃、睡眠良好而努力，并想着如何努力实现长期性的目标。设立并实现实际的目标起着令人难以置信的激励作用，并能帮助建立自信。



制定策略

我们每个人都有应对策略——有些是好的，有些是不好的（如使用药物和酒精等）。您可以尝试各种积极应对策略：如锻炼、放松技巧、与人交谈、写作或艺术。去尝试并找到最适合您的事情。



减少因使用酒精和药物而带来的有害影响

有些人错误地以为服用药物或者酒精能帮助他们渡过难关。虽然它们有可能暂时帮助人们应付一下，但是酒精和药物正是导致澳大利亚青年人受到伤害的主要原因之一；长期使用更有可能导致或触发心理健康问题。负责任并减少您对酒精和药物的使用能增强您的健康福祉。



精神健康小贴士



改变自言自语的方式

“自言自语”是与自己谈话的方式，那个声音存在于您的脑海里。它可以是积极的（如“我能通过这次考试的”）或者是消极的（如“我永远也不会通过这科了”）。您可以做一些改变自言自语的方向的事情。首先，聆听您内心的声音——您的自言自语是在帮助您还是在加强负面的情绪？接下来，试着把那些负面的想法用比较现实的想法来代替。试着给您现有的处境找一个更合理的解释，或者想一个能解决您问题的策略方法，而不是单纯的放弃。越是努力地改变自言自语的方式，您就会越有自信并越有自控力。



发展自信处事的技能

自信的处事意味着自主地表达自己，重视自己并重视别人的意见，不让他们主宰您。这能帮助您建立自尊和自信心。自信处事与有进攻性不同。记住，您随时记得聆听、做好退让的准备并对他人的意见保持尊重；与此同时，依然保持自己的信心、冷静并知道您自己想要的是什么。

放松

有许多方法可以放松，也有许多放松的技巧能用来克服压力。渐进式肌肉放松法，指的是从脚向上直至头顶，将浑身每一组肌肉先绷紧然后放松，与此同时将注意力集中在绷紧和放松的感觉上。您同样也可以尝试呼吸技巧，比如深呼吸或控制节奏的呼吸（用鼻子吸气，当您呼出气息的同时将思想集中在“放松”和“平静”上）。把手放在横膈膜上以确保您的呼吸保持缓慢——如果您感觉到您的手正在上下起伏那么您是做对了。专注于缓慢吸气4秒，憋气2秒，然后慢慢呼气6秒。



练习解决冲突的方法

对大多数人来讲，与朋友和家人发生矛盾都是一个难题。以平静周全的方式来讨论所发生的问题是最佳的解决方式。避免人身攻击，愿意妥协并倾听他人的观点。



帮助他人善待他人

做一些帮助别人的事情。友善地帮助他人能让您自己感觉更好。赞扬别人，为他人提供帮助或者为一次性或持续性项目做志愿者，在帮了别人之后允许自己感觉良好。

积极参与社会活动

社会关系对您的福祉至关重要。花些时间独处是没有问题的，但是当您遇到困难时，朋友能给您提供很好的帮助。与朋友共度时光对建立及保持友谊非常重要。参与到志愿工作、业余爱好、俱乐部或委员会、或者一些您感觉能让您遇见新朋友，与更广泛的社区相融合的体育活动中。如果您不想出门，那么只需要一个电话、电子邮件、短信甚至脸书上的信息都能让我们感觉到与家人和朋友相联通。

玩



玩对保持精神健康非常重要。分出些时间来开心地玩能让您重新“充电”，振兴自己的社交网，并能减少压力和减轻焦虑。

寻求帮助

有的时候，哪怕有家人和朋友的帮助，也无法单独解决一个问题。对自己要诚实，知道自己是需要帮助了，并去寻求专业人员的帮助。您可以去见您的全科医生(GP)，预约与当地头脑空间(headspace)中心的人员进行谈话或访问网站 ehespace.org.au。刚开始，寻求帮助也许会令人有些害怕，但慢慢地会好起来的。凭借帮助，能让您在学校、学习和工作中、和家人以及自己的人际关系走上正轨。



headspace
National Youth Mental Health Foundation

欲了解更多信息，请查看您附近的头脑空间(headspace)中心或上网及电话寻求帮助，访问网站：headspace.org.au

情况简介仅作参考。它们不是也不应该作为具体医疗或健康咨询。尽管头脑空间(headspace)尽最大努力确保所有信息的准确性，头脑空间(headspace)不作任何陈述，也不保证本信息正确、最新、完整、可靠或适合任何目的。我们对因使用或依赖此信息而发生的任何直接或间接损失、损害、成本或费用不承担任何责任和义务。

本信息资源由南澳政府口译与翻译中心(Interpreting and Translating Centre)为森塔开天主教家庭服务部阿德莱德港头脑空间(Centacare Catholic Family Services' headspace Port Adelaide)项目翻译，其资金由南澳社区和社会融合部(SA Department for Communities and Social Inclusion)拨款资助。