



## 自我護理

## 身心靈

# 當你感覺無法承受時

- 感到焦慮,無聊或煩躁是正常的,這是您的身體告訴您事情與現在不同的方式.請記住這種感覺將不會永久存在.
- 專注於您可以控制的方式來管理焦慮和困擾的情緒.
- 請記住,不需要所有事情都得做到完美.盡力而為就好,日復一日.每天早晨,我們都有機會重新開始.
- 每天嘗試到外面走一走.
- 喝大量的水,吃健康的食物,並獲得充足的睡眠.
- 深呼吸 - 緩解壓力的呼吸技巧[www.youtube.com/watch?v=hJunVgYL\\_MQ](http://www.youtube.com/watch?v=hJunVgYL_MQ)
- 每天思考並選擇能讓您微笑和感到安全的記憶.
- 播放一首總是讓您開心的歌曲 - 將歌曲當成在舞會中播放
- 與您的寵物一起玩耍或擁抱(樂意的)家庭成員.
- 每天給朋友打電話或發消息為了確保彼此都安好.
- 向未來的自己發送消息 (futureme.org是一種有趣的方式).
- 每天限制少量的時間觀看或接收新聞.
- 如果您感到無助,絕望或過多的焦慮,請與心理健康專家聯繫.您無需離開家,只需借助電訊醫療並點擊一下即可獲得幫助.

蒙哥馬利郡危機中心每週7天,每天24小時(24/7)

電話 240-777-4000

