

疫情期间,6招教您情绪“自我修复”

一 尽力保持生活规律

把自己能控制的事情做好,尽量保持跟平时一样的生活节奏,一日三餐、睡眠、运动、娱乐、家务一个都不能少。千万不要因为疫情自乱阵脚。维持规律作息,保持生活状态的稳定,是心理稳定的重要基础。

二 尝试记录心情日记

每天抽出一段时间,把自己的心情“捋一捋”,把自己不好的情绪写下来:因为什么不好、不好到什么程度……写得越细越好。不用讲究文采和章法,只要如实描述记录即可。在心理学上,“写下来”相当于完成了两个最重要的情绪管理过程:识别情绪和倾诉,也可称之为“心情日记”或“自我对话”。

三 重拾往日兴趣爱好

想想您有哪些兴趣爱好?花些时间去做这些可以让自己平静和愉悦的事情。比如听音乐、追剧、适量运动、和心爱的人聊天或专注于自己认为有意义的事情。

四 保持亲友密切沟通

面对疫情带来的风险,密切的家庭联系和社会支持是“安全感”的重要来源。保持每天至少一次和亲友之间的联系,了解自己的亲朋好友在做什么、在想什么,当发现大家也有相似的感受后,就会感到释然很多。对儿童和老年人,尽力给予更多鼓励和照顾,彼此的支持能让我们更持久地应对困境。

五 坐享自然自我放松

人们向往自然,热爱自然,喜爱身处大自然的感觉。但疫情期间,可能会使人远离自然。您可以在家里播放鸟鸣、流水和树叶摩擦的背景音乐,享受大自然的情绪和意境。

六 调整稳定的呼吸节奏

当我们感到紧张焦虑时,呼吸会变得浅而急促。如果我们能有意识地调整自己的呼吸节奏,让呼吸变得深长缓慢,可以在一定程度上帮助身体和情绪恢复平静。尝试把注意力放在呼吸上,每天做几次深长的腹式呼吸,有助于我们降低压力、改善情绪、提升注意力。



疫情期间,难免有心烦意乱的时候,但人类的心理有很强大的“自愈能力”,北京健康科普专家、首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任医师崔永华教您这6招,帮您更快地进行心理“自我修复”。

(来源:北京健康教育)



北大医疗健康管理中心
PKUCare Health Management Center

特殊时期科学用药



专业 高品质 值得信赖

内容来源:科技日报、央视新闻、上海网络辟谣、科普中国、清华大学等



文明台州
CIVILIZATION TAIZHOU

文明健康 有你有我

“讲文明 树新风” 公益广告

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善



蜂拥而入不如鱼贯而行
自觉排队 文明守序