



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
*Mental health for all*

## 保持心理健康 的小贴士



### 通俗易懂语言系列

您可能听说过不同的方法来照顾身体。您知道吗?您也可以照顾自己的心灵。

心理健康是您对自己和周围世界的思考和感受方式。当您照顾好了自己的心理健康时,您就更容易处理压力和其他问题。要先照顾好自己,这样您就能够更好地照顾他人。

在这本小册子中,您将了解不同方法来打造良好的心理健康。您将学到如何:

1. 照顾好自己的身体
2. 练习有帮助的思考
3. 享受乐趣
4. 寻求帮助



# 1. 照顾好自己的身体

您的身心是相连的。您照顾自己身体时，您也照顾了自己的心灵。

## 健康饮食

我们知道食物能提供重要的营养，帮助身体正常发挥作用。我们也知道，为好的饭菜做规划并不容易，而且要花很多时间。您可以吃一些最容易制作或获得的食物。别忘了，您的选择很重要，而且您应该享受一顿美食。下面是一些有关健康饮食的小提示：



- 尽可能与他人一起吃饭。
- 按时吃饭，这样您的身体就有足够的能量来让您一整天都感觉良好。不吃饭可能会让您感到疲倦或烦躁。
- 注意不要摄入过多的咖啡因。咖啡因是咖啡、红茶和一些汽水中所含的成分，能让人更加清醒。咖啡因可能会加剧焦虑感，还会影响您睡个好觉。
- 注意糖的摄入量。当糖提供的能量消失时，您会感到更疲倦。它会降低您的情绪，使您感到烦躁。
- 注意酒的摄入量。酒精可能会在短时间内掩盖问题，但之后它会使难过、压力和其他不良情绪加剧并更难处理。

要了解有关健康饮食的更多信息，请咨询营养师。营养师经过特殊培训，可以帮助人们吃得健康。在卑诗省，您可以拨打8-1-1，向营养师免费咨询。用英语说出您需要的语言名称即可获得口译人员的帮助。

## 锻炼

锻炼对您的身体有好处。它也能帮助您应对压力，减轻焦虑，改善情绪，让您感觉良好。您不必花费大量时间来获得这些效果。每周只需三到四天，每天30分钟，就足以看到变化。无论您从事哪种活动：散步、游泳、与孩子一起在公园玩耍都是很好的活动。



以下是通过锻炼改善心理健康的一些小贴士：

- 下次您感到难过、担忧或有压力时，尝试出去散步。散步是一种快速而简单的方法，可让人感觉更好。
- 选择一项您喜欢的活动。请记住，您可以做任何能让自己动起来的活动。如果您喜欢这项活动，您就更有可能去做。
- 与家人和朋友一起活动。并不一定是一项体育活动，跳绳或者跳舞都可以！
- 与家人和朋友一起锻炼。如果是与他人一起计划锻炼，您也更有可能享受锻炼并坚持下去。
- 关注这项活动带给您的感受。适合的活动会有助于改善情绪、缓解压力并增强自信。
- 去当地的健身房或社区中心。其中一些机构有帮助支付费用的计划。

\* 如果您存在既有健康问题，请在开始新的锻炼计划之前咨询医生。

## 有足够的睡眠



睡眠对心理健康有很大影响。获得了充足的睡眠，您就可以更轻松地应对压力、处理问题、集中注意力、积极思考和记住事情。睡得好能使您做更多的事情。大多数成年人每晚需要七到九个小时的睡眠。

如果您睡眠不好,可以尝试以下方法:

- 锻炼不要太靠近睡觉的时间。锻炼会使您有精力,所以要早一点锻炼。睡觉前做一些安静的活动,如阅读、冥想、伸展运动或写日记。
- 睡前避免饱餐、喝酒、吸烟和摄入咖啡因。
- 睡觉前避免看手机或看屏幕。
- 确保您的房间舒适,适合睡眠。许多人发现,当房间黑暗、安静且凉爽时,他们睡得最好。
- 按时睡觉、起床。尽量每天晚上大约在同一时间睡觉,每天早晨大约在同一时间起床。
- 仅将卧室用于睡觉。工作或看电视要在其他房间。
- 如果晚上睡不着觉,请白天尽量不要小睡。
- 除非医生建议,否则尽量不要服用安眠药。您可能会更快入睡,但这并不能让您获得良好、安稳的睡眠。

*\*大多数人时不时都会有睡眠问题。如果您经常有睡眠困难,最好去看医生。*

## 2. 练习有帮助的思考

良好的心理健康并不意味着您只有快乐的想法。对某些情况感到不高兴或难过并没有错。这些都是您的情绪,也是生活的一部分。良好的心理健康意味着看清事情的本来面目。还意味着明白您可以控制的事情和无法控制的事情之间的区别。

警惕消极思想和“思维陷阱”。您思考事情的方式对您的感受有很大的影响。如果您感觉某个问题您能应对,您通常会感觉很好。如果您认为某个问题自己无法解决,您通常会感到沮丧。



有时,您会有消极的想法,尽管这些想法可能并不是真实的。这些想法有时被称为“思维陷阱”。它们是陷阱,因为人们很容易陷入其中,并且会让您感到困惑和沮丧。

下面是一些常见的“思维陷阱”:

- 认为糟糕的事情总是发生在自己身上。“我本想去海边,但现在下雨了。我总是遇到这种事!”
- 认为一件事要么什么都是好的,要么什么都是坏的。“上次考试我的成绩不如自己想要的那么好。我不够聪明,无法修读这门课程。”
- 只关注情况的消极方面。“虽然我的球队赢了,但我那一球竟然没射中。我踢球一定很差劲。”
- 在了解真正发生的事情之前,就预料到事情会发生最坏的情况。“我的朋友没有给我回电话。他们一定不太喜欢我。”

第一步是要识别思维陷阱。需要经过练习才能发现思维陷阱。接下来,您可以通过观察事实来挑战您的“思维陷阱”。下次您发现自己陷入“思维陷阱”时,请问自己一些问题来找到事实。下面是一些可以问的问题。

- 有什么证据支持这个想法吗?
- 我是否考虑到情况的所有侧面?
- 我以前是否经历过这个处境? 当时的情形是怎样的?
- 如果我的朋友处于同样的境地,我会说什么?

一旦您了解了事实,您就可以用基于事实的更全面的想法来取代“思维陷阱”的想法。



### 3. 享受乐趣

当我们感到难过或担忧时，我们往往不再去做那些让我们快乐的小事，而这会让人感觉更糟。有时我们所受的教育是要为他人做一切事情。但是做一些自己喜欢的事情可以让人感到精神焕发，自我感觉良好。这样，我们就能更轻松地对压力，清楚地看到问题和解决方案，管理不良情绪，并看到事物好的一面。

如何腾出时间享受乐趣由您自己决定。以下是一些非常简单的活动，例如：

- 玩个游戏
- 艺术创作或制作工艺品
- 观看您最喜欢的节目或听您喜欢的音乐
- 与能逗您开心的人共度时光
- 花时间亲近自然，比如做园艺
- 享用或烹饪您喜欢的食物
- 以您喜欢的方式活动身体，比如在厨房里跳舞

### 4. 寻求帮助

生活中的人对您的心理健康起着重要作用。我们互相帮助，分享美好时光，互相学习。



#### 与他人建立联系

社交圈子是心理健康的重要组成部分。您的社交圈子是由您生活中支持您、庆祝您的成功并帮助您解决问题的人组成的。这可能包括家人、朋友、同事、同学、邻居和其他重要的人。您圈子中的一些人可能善于处理情感。他们可能会帮助安慰您并看到不同的观点。而另一些人也许会善于帮您做事情。他们可能会帮忙照顾孩子或者买东西。



以下是建立强大支持网络的一些技巧：

- 寻求帮助。如果别人不知道您需要什么，他们就无法帮助您。寻求帮助可能并不容易。要记住，寻求帮助并不是软弱的表现，这一点非常重要。
- 思考结识朋友的新方法。如果您喜欢某项活动，则可以加入一个团体或课程来结识有相同兴趣的人。如果您属于某个信仰团体，请前往礼拜场所与人们见面。
- 加入一个支持小组。这是针对特定问题寻求帮助的好方法。
- 尽可能放弃不良关系。我们圈子中的某些人可能并不支持我们。休息一下或者减少和他们相处的时间可能会对您更有帮助。



### 帮助他人

帮助别人会让您自我感觉良好。这也是结识其他人和学习新技能的好途径。尝试询问您最喜欢的团体或组织是否需要志愿者。

### 需要时请寻求帮助

您需要在刚开始感觉不适时就寻求帮助，这样才能保持身体健康。心理健康也是如此。如果能迅速发现心理健康问题，就更容易得到治疗。如果您感觉不适，但似乎没有什么可以帮助，请咨询您的医生或心理咨询师。



## 我可以在哪里了解更多有关良好心理健康的信息？

请查看以下资源以获取更多信息来照顾自己的心理健康：

### 健康单元 (Wellness Modules)

请访问 [www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules](http://www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules)，了解有关健康单元的内容。其中包括有助于养成良好心理健康习惯的工作表。如果您感到非常焦虑，那么有关压力、解决问题和健康思维的工作表可能会有所帮助。“随时帮助” (Here to Help) 是卑诗心理健康和致瘾物使用信息合作伙伴 (BC Partners for Mental Health and Substance Use Information) 的网站。

### 卑诗省心理健康支持专线 (BC Mental Health Support Line)

当您感到担心、有压力或心烦意乱时，这个电话服务可以为您提供帮助。他们还可以帮助解决许多其他问题。可以帮助您找到您所在社区的服务。如果您只是需要和某个人交谈，也可以拨打电话。无论白天还是晚上，都可以拨打 **310-6789** (不要加区号)，立即与某个人交谈。口译人员可以使用多种语言为您提供帮助。用英语说出您需要的语言名称即可获得口译人员的帮助。

### “重整旗鼓”计划 (BounceBack®)

“重整旗鼓”计划 (BounceBack) 适用于情绪低落、压力大或焦虑的人。您可以通过在线课程学习技能。也可以通过电话与训练有素的工作人员 (称为“教练”) 交谈。这项计划是免费的。电话教练会讲英语、法语、粤语、普通话和旁遮普语。“重整旗鼓”计划是加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 办的一项康复计划。请访问 [www.bouncebackbc.ca](http://www.bouncebackbc.ca) 了解有关“重整旗鼓”计划的信息。

这本小册子是由加拿大心理健康协会 (Canadian Mental Health Association) 卑诗省分会编写的。它基于当前的研究和资源。我们也与医生和其他心理健康专家核实了关键事实。如果您想知道我们使用了哪些资源，请联系我们。

加拿大心理健康协会成立于1918年，是一个全国性慈善机构，致力于帮助维护和改善全体加拿大人的心理健康。

[bc.cmha.ca](http://bc.cmha.ca)



Canadian Mental  
Health Association  
British Columbia  
Mental health for all

Association canadienne  
pour la santé mentale  
Colombie-Britannique  
La santé mentale pour tous



heretohelp  
Mental health and substance use  
information you can trust