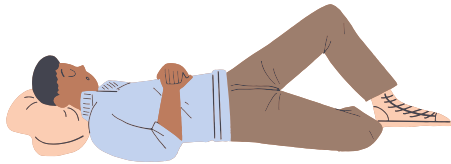


## 感到不堪重負嗎？

**放鬆相當重要！這是對健康的一種投資！**



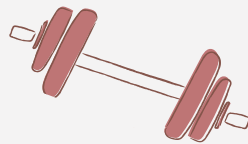
**1** 認識您甚麼時候感到壓力。您可能察覺到自己胃部不適或牙關緊咬。

**2** 試採用以下其中一個建議，並且每天實行自我照顧，以增強您的抗壓能力。

## 照顧自己

### 要多活動！

運動對減壓相當重要。  
哪怕只練習 10 分鐘！



### 休息。

大多數人每晚需要睡 7 至 9 小時。

### 保持充足營養。

飲食健康並讓身體保持適當水分，  
可以提升您的活力。



### 做心愛的事情！

騰出時間做令您高興的事情，  
例如花時間與朋友一起或置身大自然。

## 管理壓力的建議

用鼻子**深吸一口氣**，然後用嘴巴呼氣。

**嘗試盒式呼吸法 (square breathing)。**吸氣 4 秒，屏氣 4 秒，吐氣 4 秒，屏氣 4 秒。

**冥想。**懷着您正在感受到的強烈情緒坐下來。留意您的心思隨着情緒走向哪裡，以及您的身體如何做出回應。放鬆感到繃緊的肌肉。



**重新審視情況。**

例如提醒自己：挑戰有助成長。  
善待自己。

**讓自己身心安頓。**說出 5 種您能看到的東西。4 種您能觸摸的東西、3 種您能聽到的東西、2 種您能聞到的東西、1 種您能品嚐的東西。當您感到壓力時，這方法幫助您身心安頓在當下。

**記錄**腦海中想到的一切；不需要是完美的事物。了解是什麼給您帶來壓力以及您應對的方法。