

# 居家如何保持心理健康

我们人类并不能时时刻刻照顾好自己, 更不必说在极端压力和不确定情况下了。现在为了减少冠状病毒的传播, 我们必须居家隔离。在这种情况下, 我们该怎么办呢?

基于广泛的国际研究, “五种健康之道”介绍了五种简单有效的方法来改善您的心理和情绪健康。这将帮助您过上更幸福、更长寿的生活, 并帮助您更好地应对压力。

每个人都可以在家中尝试这5个方法。它不费时费力, 比您想象的要容易!

快乐的人可以多活7.5年!

## 五种健康之道



- » 放缓进食速度, 体会食物的味道
- » 记录感恩日记, 写下每天值得感激的点点滴滴
- » 选择一株植物或幼苗, 每天观察他的变化和成长
- » 洗手时, 只专注那种感受
- » 在手机软件上做正念冥想
- » 每天去公园或者附近转转(如果允许的话), 拍照留待日后查看

如果您每天坐这些小事, 您会感到更加平静, 在感到压力的时候能更好地应对。

## 帮助他人



大多数人都会认为帮助他人是件好事。研究表明, 帮助别人同样也能加强身心健康。不仅能提高双方的幸福感、生活满意度, 同时让我们意识到生活的意义和自身的能力, 改善心情, 减缓压力。而且也能帮助我们忘记自身的烦恼哦。

## 如何在居家的情况下帮助他人?

- » 每天结束前问候家里的每个人
- » 打电话给需要帮助和陪伴的亲戚、朋友
- » 参加帮助某个项目
- » 成为当地社区的线上志愿者
- » 积极参与——当您认识的人需要帮助时, 陪在他身边, 倾听, 并尽可能的去帮助
- » 整理自己的房间并帮助别人做家务
- » 教您的孩子尽可能多的生活技能
- » 补充生活必需品时, 顺带帮助您的邻居

乐于助人的人身体更健康——比如血压降低, 寿命更长

## 与人连接



建立与朋友、家人的亲密关系和彼此的联络有利于保持身心健康。拓宽您的社交圈和社交关系范围对于您的健康也很重要。

## 我该如何在保持社交距离的情况下, 与他人保持连接?

- » 和家人共进晚餐时不打开电视
- » 坐在您可以看到树、植物的地方
- » 和宠物、动物共度时光
- » 大声朗读故事
- » 邀请朋友, 在电话里“边走边聊”(即使只是在走廊里走动——边走边聊同样适用!)
- » 举行虚拟晚宴, 大家通过视频一起进餐
- » 给您的朋友或亲戚写电子邮件或信件

人类的天然就是与他人连接, 寻找归属感。

## 增强体能



活跃的身体能带来好心情, 维持健康的体重, 增加脑细胞, 改善容貌, 预防

和延迟许多疾病的发作。

一般来说, 运动并不费钱费力。但在不出门的情况下, 要想达到理想的运动量——每天60分钟高强度锻炼、增肌训练, 是很具有挑战性的。

## 一些建议如下:

- » 散步或跑步(遵循医生、政府的建议)别忘记带上您的爱犬!
- » 尽情跳舞!
- » 参加线上运动项目(比如俯卧撑)
- » 上下楼梯20次(无论楼梯的高度)
- » 修建草坪, 清扫落叶, 捡起落在后院的树枝
- » 跳绳60秒
- » 和家人一起做拉伸、力量训练
- » 网上瑜伽、运动视频

如果您不是运动达人, 试着做简单的运动, 一天之内重复几次, 逐渐增强体质

## 继续学习



人类的大脑在步入中年之前, 有着数十年的经验和行为能力。

学习新知识不仅有趣, 还能增强自信心、自尊心, 帮助我们与他人建立连接, 发现生活的目标和意义。

## 在家可以做哪些呢?

- » 尝试新食谱

- » 在网上观看视频教程
  - » 协助完成家庭作业
  - » 在线参观博物馆、艺术展
  - » 每天拼图, 或者玩智力游戏、填字游戏
  - » 听有趣的播客或读一本书
  - » 询问他人的兴趣爱好, 请他们展示给您
  - » 在网上寻求职业发展
- 学习新知识, 永远不会太早或太晚!

## 关注当下



“正念”是一个非常重要的技能, 因为它能帮助您保持镇定、减缓压力、理清头绪、改善心情、减少担忧、焦虑和抑郁, 并帮助您更好地应对困境。

科学证明, 经常察觉自身的感受、想法和感受可以在长期内改善一个人的身心健康。

这不仅免费, 还没有任何化学上的副作用。

无论我们在房间里花多少时间, 我们都可以做到这一点。

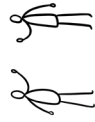
## 行动起来会发现这比想象更容易!

- » 提醒自己, 察觉自身的想法、感受、肢体感觉和周遭世界
- » 注意行走时空气拂过脸颊和身体的感觉

## 发起挑战

您是如何保持心理健康的? 分享您的创意并  
@STREATMelbourne

# 下周我的个人、家庭计划



与他人连接

增强体能

保持学习

关注当下

帮助他人

我正在做什么?

我需要坚持什么? 改变什么?

在开始行动前, 需要做哪些准备?

## WHO TO CALL IF YOU NEED HELP

LIFELINE .....	13 11 14
KIDS HELPLINE .....	1800 551 800
MENSLINE .....	1300 789 978
BEYOND BLUE .....	1300 224 636
DIRECT LINE ALCOHOL & DRUG SUPPORT .....	1800 888 236
CORONAVIRUS HOTLINE .....	1800 675 398

## REFERENCES

Evidence for '5-Ways to Wellbeing' draws on some of the best available international research about mental capital and mental wellbeing through life for the UK government's Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing, published in 2008 by the New Economics Foundation. It synthesised research from 400 international scientists and explored the challenges for improving mental wellbeing of the whole population. In 2012 North West Area Mental Health Services, a part of the Royal Melbourne Hospital, together with local organisations reviewed this evidence in the Australian context and local supporting research evidence. <https://5waystowellbeing.org.au/>