



預防與保健

睡眠與心理健康

加州發展服務部



本公告是否有幫助？

請點擊投票

健康的生活方式是指做出有益健康的選擇。這意味著在飲食、鍛煉、睡眠和壓力應對等生活的方方面面都要思考如何才能保持健康，並且要積極主動，如主動就醫問診、看牙醫。在我們生活的各方面做出有益健康的選擇，並了解如何預防嚴重的健康問題或降低健康風險，這一點非常重要。

改善情緒健康的實用技巧

每個人都會有感到焦慮、悲傷或沮喪的時候。

如果您發現自己產生了悲傷、焦慮或不堪重負的感覺，請告訴您信賴的人。如果您注意到這種感覺比平時更強烈，這樣做尤其重要。

找到您喜歡並且可以堅持的活動，以此保持健康。

找出那些可能導致您焦慮或不快的事情，並安撫自己。

您可以試試寫日記，或在筆記本上寫寫畫畫，來記錄自己的感受。

當您開始產生消極想法時，請停下，給予自己真誠的讚美。

暫時離開電子郵件和社群媒體，做一些需要動手的事情，比如下廚嘗試新的健康食譜。

當您感覺焦慮或沮喪時，請[稍作休息，放鬆一下](#)。



健康與安全公告由發展服務部編制，意在提醒接受服務的個人、其家庭以及其他入等，留意在我們社區進行的特定健康推廣活動。請接受以下調研，就本公告予以反饋，提出改進建議：[公告調研](#) 頁碼1 | 2023年9月

改善情緒健康的實用技巧（續）

與您的支持團隊討論您的心理健康問題，尤其是當您覺得自己需要支持時。問一問您可以獲得哪些資源和支持。

當您感覺焦慮不安時，試著深呼吸。有兩種呼吸方法：

吸氣4秒鐘，屏住呼吸4秒鐘，吐氣4秒鐘，排空肺部空氣後屏住呼吸4秒鐘，然後重複上述步驟。

吸氣時，想像整個空氣都是安寧平靜的；呼氣時，想像所有壓力和緊張都隨之排出。

經常與其他人聯絡，包括家人朋友。

給他們打電話，安排會面，或者給他們寫信、發短訊或電子郵件。

資料來源：面向存在智力和發育障礙的成人的醫療保健

改善睡眠品質的實用技巧

設定放鬆身心的睡前習慣並堅持下去。每天晚上在固定時間入睡、每天早晨在固定時間起床，可以幫助您獲得更好的睡眠。

佈置舒適助眠的臥室環境。

安靜、黑暗、涼爽（60-75華氏度/15-23攝氏度）的場所有助於獲得優質睡眠。

睡前4至6小時內，避免攝入咖啡因、酒精和尼古丁。

在就寢時間的數小時前吃完晚餐。

如果晚飯後感到飢餓，您可以吃一些輕食，但要避免不易消化的食物，如乳製品、碳水化合物或含糖食物。

一些藥物可能會影響睡眠，如果存在這樣的因素，請諮詢您的醫生是否可以在晚上稍早的時間服藥。

適當鍛鍊可以讓您更快入睡、睡得更香。

請在入睡時間的至少3小時前完成鍛鍊。

資料來源：哈佛醫學院睡眠醫學部

