



健康公告

心理健康

加州發展服務部

2024年5月



本公告是否有幫助？

[點擊這裡](#)

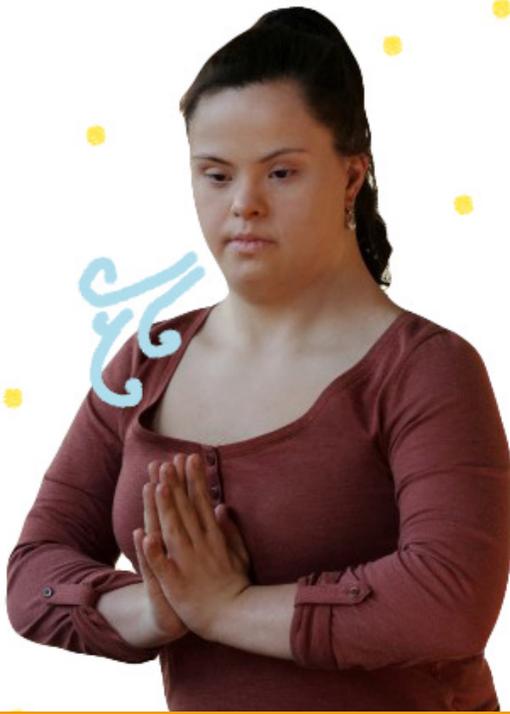
心理健康關乎一個人的思維、情緒和行為方式。關注自己的心理健康可以讓您更健康地生活。

心理健康實用貼士

以下是一些幫助您關注自身心理健康的小貼士：

列出自己在感到壓力或心煩意亂時喜歡的活動。

活動可以包括各種不同的內容，如音樂、運動、藝術和手工藝、親近大自然等。



深呼吸可以幫助您放鬆並保持平靜。以下是一些幫助您進行深呼吸的方法：

盒式呼吸法

- 吸氣，數到四；
- 閉氣，數到四；
- 呼氣，數到四；
- 保持肺部排空，數到四；
- 按需重複



健康與安全公告由發展服務部製作，旨在提醒個人、家庭和其他人等留意我們社區的特定風險。請透過本調查提出對本公告的回饋意見以及我們可以改進的地方：[公告調查](#)

心理健康實用貼士 (續)

您也可以嘗試以下活動，讓自己在感到壓力或悲傷時緩解情緒。

形象化呼吸

吸氣，想像空氣中瀰漫著平和與平靜；呼氣，想像呼出壓力與緊張。

腹式呼吸

將手放在腹部，感受腹部的起伏，或想像在吹氣球。

您可以透過吹風車或泡泡等方式進行練習。

與他人保持聯絡：

打電話、視訊聊天或安排親友相聚。

給您關心的人做一張卡片或寫一封信。

其他貼士：

與您的支援團隊討論您的心理健康有多麼重要。

養成健康的睡眠習慣，比如在睡前關掉手機或平板電腦，想想自己感激的事情。

資料來源：[疾病控制和預防中心 \(CDC\)](#)；[MercyCare](#)；[面向成年智力和發育障礙患者的醫療保健](#)



您需要獲得更多支援的跡象

沒有定期泡澡或淋浴，也沒有穿乾淨的衣服。

開始覺得不想與他人相處。

開始對一些以前並不困擾自己的事情感到生氣或擔心。

想要做出不好的選擇，或者不想思考自己的選擇意味著什麼。

對曾經讓自己快樂的活動失去了興趣。

不想吃東西，或者發現自己的飲食習慣發生了變化。

開始難以入睡或失眠。

無論睡了多少覺，都感覺非常疲倦，或者比以前睡的時間更長、次數更多。

開始聽到不存在的聲音、音樂或其他噪音。

感到悲傷，而且似乎沒有什麼能讓自己好轉。

正在傷害自己，或覺得想要傷害自己。

有結束生命或自殺的念頭。

如果您發現這些跡象，請告訴您信任的人。告訴別人會有助於您獲得所需的幫助，改善您的情緒。 資料來源：[全國精神疾病聯盟 \(NAMI\)](#)；[美國心理衛生協會](#)；[梅奧診所](#)

有用資源

同伴支援電話或網站

通常被稱為「熱線」，因為您可以與真人通話或發簡訊，他們善於傾聽，能在您心煩意亂時幫助到您。

988自殺和危機生命熱線

使用任何電話撥打9-8-8，即可接通988自殺和危機生命熱線。

加州友誼熱線

老年人或成年殘疾人可撥打免費電話，尋求非緊急情感支持。

