



# 健康简报

## 心理健康

加州发展服务部

2024 年 5 月



這個简报有用嗎?

心理健康涉及一个人的思维、感受和行为方式。照顾好您的心理健康可以帮助您过上更健康的生活。

### 心理健康实用提示

以下是一些帮助您照顾心理健康的提示：

列出您在感到压力或不安时喜欢做的活动。

活动可以包括各种不同的东西，比如音乐、运动、艺术和手工艺、在于大自然中，等等。



深呼吸可以帮助您放松并保持冷静。以下是一些帮助您深呼吸的方法：

#### 箱式呼吸

吸气，心里数到四，  
屏住呼吸，心里数到四，  
呼气，心里数到四，  
保持肺部排空，心里数到四，  
根据需要重复



健康与安全简报由发展服务部制作，旨在提醒个人、家庭和其他人注意我们社区的特定风险。请通过此调查提供有关此简报的反馈以及我们可以做得更好的地方：[简报调查](#)

## 心理健康实用提示 (续)

您还可以尝试以下活动，以帮助您在压力或悲伤时感觉好些。

### 想象呼吸

吸气，想象空气充满了平和与安宁的感觉；呼气并想象呼出压力和紧张。

### 腹式呼吸

把手放在腹部感受它的起伏，或者想象吹气球。

您可以通过吹风车或吹泡泡等方式进行练习。

### 与他人保持联系：

打电话、设置视频聊天或安排拜访您的朋友和家人。

制作一张卡片或写一封信给您关心的人。

### 其他提示：

与您的支持团队讨论您的心理健康有多重要。

养成健康的睡眠习惯，例如关闭手机或平板电脑，就寝前思考值得感激的事情。

资料来源：[CDC](#)；[MercyCare](#)；[智力和发育障碍成年人的医疗保健](#)



## 您应该获得更多支持的迹象

如果您不经常洗澡或淋浴并且不穿干净的衣服。

如果您开始感觉不想与其他人相处。

如果你开始感觉对之前并不困扰您的事情感到更多生气或担心。

如果您觉得自己做出了错误的选择，或者没有考虑过您的选择意味着什么。

如果您对曾经让您快乐的活动失去了兴趣。

如果您不想吃东西，或者注意到您的饮食习惯发生了改变。

如果您开始入睡困难或难以保持睡眠。

如果您无论睡了多久都感到非常疲倦，或者睡眠时间比以前更长或更频繁。

如果您开始听到不存在的声音、音乐或其他噪音。

如果您感到悲伤，而且似乎没有什么可以让您感觉好一些。

如果您正在伤害自己，或者想伤害自己。

如果您有结束生命或自杀的想法。

**如果您发现任何这些迹象，请告诉您信任的人。告诉别人会帮助您得到需要的帮助，让您感觉更好。** 资料来源：[NAMI](#)；[美国心理健康协会](#)；[梅奥诊所](#)

## 实用资源

### 同伴支持热线或网站

通常被称为“热线”，因为您可以与善于倾听并在您心烦意乱时为您提供帮助的真人交谈或发短信。

### 988 自杀和危机生命线

在任何电话上拨打 9-8-8 即可接通 988 自杀和危机生命线。

### 加州友谊热线

老年人或残疾成年人可以拨打免费电话号码寻求非紧急的情感支持。

