

世界精神卫生日 | 你要知道的精神卫生小知识（三）

关爱自己

从“心”开始

“身体发烧知道量体温，心情持续低落却总想硬扛？”

心理健康就像身体的免疫力，看不见却决定了我们如何面对生活的风雨。

这些温馨提示，让你学会关注呵护自己的心灵健康。”

自我检测指南



心理健康"体温计"

- ▶ 连续两周出现以下症状需警惕：
 - 睡眠：入睡超 1 小时/早醒 2 小时以上
 - 情绪：持续烦躁或对喜爱事物失去兴趣
 - 认知：记不住新信息、做简单决定困难
 - 躯体：无缘由头痛/胃痛/心慌

日常心理“保健操”



5 分钟急救锦囊

1. 478 呼吸法：吸气 4 秒→屏息 7 秒→呼气 8 秒（快速缓解焦虑）
2. 感官着陆术：

说出 5 种看到的颜色 → 触摸 3 种材质物品 → 辨识 2 种环境声音

长期养护计划

- 建立"情绪账本": 每天记录 3 件感恩小事
- 创造安全空间: 设定每天 30 分钟"无电子设备"时段
- 身体先行原则: 每周 3 次 20 分钟快走 (研究证实运动提升 BDNF 脑源性神经营养因子)

科学求助指南

自我调适心理小方法

1. 读书

古人曰：“腹有诗书气自华。”当你遇到烦恼、忧愁和不快的事时，应该首先学会自我解脱，去读一读或翻一翻喜欢的书籍和杂志，分散心思，改变心态，冷静情绪，减少精神痛苦。



2. 听歌

音乐疗法是治疗心理疾病的一种有效方法。当心情沮丧、闷闷不乐时，听听歌曲，你不仅可以享受到一种美的艺术，而且可以陶冶情操，激发热情，兴奋大脑，使你从中获得生活的力量和勇气。

3. 倾诉

俗话说：“一个好汉三个帮。”人在失意或受到挫折时，最需要朋友的关照和帮助。此时，你可以走出家门，找自己的知心朋友谈谈心，

一吐心中的不快，在善意的劝导、热心的安慰下，精神的痛苦将得以消除。

4.运动

参与体育运动无疑是一个很好的减压方法。激烈的奔跑，或者水中的畅游，或者挥拍激战时，肌肉虽是紧张的，神经却是放松的，大汗淋漓过后，你会得到彻底的放松。

5.冥想

经常运用冥想，可以使人达到一种超越自我的精神境界，也是一种很好的放松方式。只需五分钟的时间，就可以暂时忘记工作，忘记烦恼，让自己进入一种全新的意境之中。不妨找一个清静的地方，采用舒服的姿势坐下来，专注于自己的一呼一吸。

6.自我关怀

每天写下或画下三件当天发生的、能让你平静或快乐的事，哪怕是非常小的事情都可以。可以把它们贴在便利贴上，贴在床头、电脑等醒目位置，感到沮丧时就看看它们。

7.求助专业人士

心绪不佳的人，可以找个可靠的心理咨询师，然后尽情地一吐胸怀。心理咨询师会像医生治病一样，一步一步把你从烦恼中解救出来。