

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



心理健康

MENTAL WELLBEING



基本指南
Essential Guide

本基本指南的主题是 心理健康。

内容：

- 关注自身感受的重要性
- 如何照顾好自己心理健康
- 如何识别自己何时可能需要额外帮助。

什么是良好的心理健康？

您的心理健康与您的感受以及如何应对日常生活息息相关。

良好的心理健康意味着您：



大部分时间自我感觉良好



拥有融洽的人际关系



觉得能够应对日常生活



能够控制自己的情绪，享受生活。

良好的心理健康会带来诸多好处。其中包括：



身体健康状况
更佳



生活方式
更健康



与家人和朋友的关
系更融洽



康复或应对疾病的
能力更强。

请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

您可以做很多事情来改善自己的心理健康

与他人共度美好时光

与家人和朋友保持**良好的关系**对您的心理健康非常重要。

抽出时间与您喜欢的人交谈。这既可以是面对面交流，也可以是电话沟通，甚至是短信。

如果您认识的人不多，不妨考虑参加当地的活动小组。例如，读书俱乐部、艺术班或健走团。

如果您患有长期疾病，结识其他人并分享经验会对您大有裨益。

联系苏格兰胸科、心脏及卒中中心咨询热线的护士，了解您所在地区的支持团体。

外出活动



走出家门，去散散步或约朋友喝杯咖啡，对您的心理健康大有裨益。想想您喜欢做的事情，并计划每周都开展一些喜欢的活动。



运动也是帮助改善情绪的好方法。尽量多进行一些身体活动。这不仅会让您心情愉悦，而且还有益于您的身体健康。



选择自己喜欢的活动，如散步、园艺、游泳、跳舞或瑜伽。

保证充足的睡眠

充足的睡眠有助于改善情绪、缓解压力和提升专注力。

以下是一些获得良好睡眠的小窍门：



睡前放松一下，比如泡个澡、看看书或听听广播



睡前至少1小时“远离屏幕”
——不看电视、
不玩手机或电脑



每晚固定时间上床睡觉



确保卧室安静、昏暗且温度适宜，既不太热也不太冷。

避免饮酒

有些人会用酒精来帮助自己放松和改善情绪。然而，由于酒精对大脑的影响方式，酒精实际上是一种抑制剂。这意味着它会让您感到焦虑、愤怒、情绪低落或悲伤。饮酒越多，出现这些负面情绪的风险就越高。

如果情绪低落或压力过大，应尽量避免饮酒。

如果您觉得自己可能饮酒过量，需要一些支持或建议，有很多可利用的帮助资源。您可以咨询医生、浏览www.drinkaware.co.uk 或拨打Drinkline **0300 123 1110**获取免费、保密的建议。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

保持正念

提高对“此时此刻”的觉知有时被称为**正念**。



正念就是专注于**当下**，而不是思索过去或未来。



它要求您感知自己的**思想和情绪**、身体的感觉以及周围发生的一切。

任何人都可以修习正念，而且您练习得越多，就会做得越好。

有很多关于正念的书籍和网站。您可以上网查询或到当地图书馆查阅。像Headspace这样的智能手机应用程序也是初学正念的绝佳助手。

志愿服务和为他人奉献

志愿服务可以提升您的心理健康，因为您知道自己在做有益的事情。志愿服务还可以增强您的自信心，增加您与他人接触的机会。

即使您没有太多的空闲时间，也可以通过许多不同的方式参与志愿服务。

为他人做一些事情，哪怕是很小的事情，比如给予赞美或说声谢谢，也能让您感到内心愉悦。

每天的微小善举经过日积月累，会对您的心理健康带来显著的正面效果。



请拨打我们的免费咨询热线：0808 801 0899

如果您的心理健康状况不是很好会怎样？

人有时难免感到压力、情绪低落或悲伤。但如果经常有这种感觉，就会开始影响您每天的心情。它还会影响您认为自己处理生活琐事的能力。

您的精神健康可能受到很多因素的影响。例如，生病或担心自己的健康，遇到人际关系问题或工作上的问题，或者感到孤独。有的时候，您可能也不清楚自己感觉不好的原因。

需要注意的迹象……

- 经常感觉不开心和情绪低落
- 无法从生活中获得乐趣
- 对他人或日常活动失去兴趣
- 感到生活无望或迷失
- 经常感觉疲倦或没有精力
- 难以集中注意力处理日常事务
- 难以入睡
- 感到内疚或毫无价值
- 缺乏自信或自我价值感（总是觉得自己不够好）。



获得帮助

寻求帮助可能很难，但好消息是，有很多支持资源可供我们利用。

向他人倾诉您的感受

向他人倾诉您的感受是让自己心情好转的重要一步。

您可以选择向朋友或家人倾诉。您的医生也是一个重要的倾诉对象。他们可能会推荐一些治疗方法。其中可能包括改变生活方式、药物治疗或谈话疗法。

也有一些机构提供让人倾诉感受的免费服务。例如，您可以联系**撒玛利亚会**（www.samaritans.org，电话：116 123）或**Breathing Space**（www.breathingspace.scot，电话：0800 838 587）。

药物

如果您一段时间以来情绪都很低落，您可能患上了抑郁症。对某些人而言，药物治疗可以改善他们的症状，帮助他们在情绪低落时更好地应对生活。

医生可能会开抗抑郁药来帮助您。医生会与您讨论不同的用药选择，找到最适合您的方案。



谈话疗法

有时候，与受过专门培训的人士交谈会很有用，他们能够帮助您梳理自己想法、感觉和行为。

您可能会被转介给国民保健署（NHS）的某位专业人员。您也可以选择私人治疗师，不过他们的费用可能会很高。

有些地区提供免费的谈话疗法服务，如心理咨询或认知行为疗法（CBT）。您可以向医生或护士咨询这些服务以及其他可能提供的课程，帮助您掌握处理日常生活事务的技能。



我们的出版物面向所有苏格兰居民免费提供PDF格式和印刷版。请访问www.chss.org.uk/resources-hub，查看所有出版物

如需咨询热线团队提供免费保密的建议和支持，请联系：

0808 801 0899（周一至周五上午9点至下午4点）

发送**ADVICE**至**66777advice@chss.org.uk**

在苏格兰，每五人中就有一人受到胸部、心脏和中风疾病或长新冠的影响。请访问

www.chss.org.uk/supportus，了解如何帮助我们在苏格兰为更多的人提供支持。

如需提供反馈或要求另外的格式，请发送电子邮件至：
health.information@chss.org.uk

**Chest
Heart &
Stroke
Scotland**



2025 年 4 月出版
计划更新 2027 年 6 月
E6-v.1.0-April 2025

请扫描此处查看我们的所有资源！

苏格兰慈善机构（编号：(SC018761)）