



良好精神健康 小貼士



較淺白語言系列

您很可能聽聞過有關照顧自己的身體的不同方法。您知不知道您也可以照顧自己的精神？

精神健康指您對自己及周圍世界的想法和感覺。您如有照顧自己的精神健康，處理壓力和其他問題就會較容易。通過首先照顧自己，您就能夠更好地照顧別人。

在本小冊子裏，您將學習如何使精神健康良好的不同方法。您將學習如何：

1. 照顧自己身體
2. 練習有用的思考
3. 享受愉快的時光
4. 聯絡別人以尋求幫助



1. 照顧自己的身體

您的身體和精神是相連的。當您照顧自己的身體時，您也是照顧自己的精神。

有健康的飲食

我們知道，食物為您提供重要的養分，幫助身體機能運作良好。我們也知道，準備可口的膳食可能不容易，並需要很多時間。您可能會吃一些最容易烹煮或取得的食物。不要忘記，您的選擇是重要的，您理應可享用您喜歡的一頓飯。以下是一些關於健康飲食的小貼士：



- 可以的話，盡量與其他人一起進食。
- 定時進食，好讓身體有足夠的精力，讓您整天都有良好的感覺。少吃幾頓飯可能使您感到疲倦或煩躁。
- 慎防太多咖啡因。咖啡因是咖啡、紅茶和某些汽水的一種成分，有提神作用。咖啡因可能增加焦慮感，並且也可能使您無法安睡。
- 留意自己吃多少糖。當糖分為您帶來的能量消失後，您會感到更疲倦。這可能使您心情低落和感到煩躁。
- 留意自己喝多少酒。酒精可能會掩藏問題一段短時間，但卻可能使悲傷、壓力和其他不好的感覺增加，稍後更難應付。

想知多點關於有健康的飲食，可找營養師談談。營養師受過特別培訓，能幫助人有健康的飲食。在卑詩省，您可以致電8-1-1，免費與營養師談談。用英語說出您需要的那種語言的名稱，以便能找到傳譯員。

運動

運動對身體有益，也有助您應對壓力，降低焦慮感，改善心情及有助您對自己感覺良好。您也不必花很多時間都可以取得這些成果。一星期三或四天、每天30分鐘，就足夠讓您可以見到改變。您做什麼類型的活動都不要緊：散步、游泳、和孩子在公園內玩耍，全都是很好的例子。



以下是一些通過運動來改善精神健康的小貼示：

- 下次您感到傷心、憂慮或緊張時，嘗試外出散步。散步可以一種既快捷而又容易的方法，去使自己感覺好一點。
- 挑選一種您喜歡的活動。請記住，您可以做任何會使您動起來的活動。您如喜歡那種活動，就會更樂意去做。
- 與家人和朋友一起進行活動。活動不一定要是體育運動。跳繩或跳舞都可以！
- 與朋友或家人一起做運動。如果您與其他一起計劃做運動，您也會有更大可能享受和繼續做運動。
- 聚焦於那種活動會使您有什麼感覺。適合您的活動會對您的心情、壓力和信心有幫助。
- 去您區內的健身室或社區康樂中心，它們其中一些會設有計劃幫補費用。

* 您如有現存的健康問題，開始一個新的運動計劃之前，要先找醫生談談。

有充足睡眠



睡眠對精神健康有巨大影響。您如有充足睡眠，會較容易應對壓力、處理問題、集中精神、有正面的思考及記住事情。您如睡得好，工作會有更大成果。大多數成年人每晚需要七至九小時睡眠。

您若睡眠欠佳，以下是一些可嘗試的事情：

- 不要在太接近就寢的時間做運動。運動讓您有精力，因此要在早一點的時候做。臨睡前做一些安靜的活動，例如閱讀、冥想、舒展四肢或寫日記。
- 睡前要對分量豐富的飯餐、酒精、香煙和咖啡因避之則吉。
- 睡前不要盯著電話或屏幕。
- 確保您的房間可讓您有舒適的睡眠。很多人發現，房間若是昏暗、寧靜和清涼，他們會睡得最香甜。
- 遵循常規。設法每晚都是在大約同一時間就寢，並且每天早上都是在大約同一時間起床。
- 睡房只作為睡眠之用。工作或看電視要在另一個房間。
- 您如夜裏輾轉反側，白天就不要小睡片刻。
- 除非醫生建議，否則不要服用安眠藥。安眠藥可能會讓您更快入睡，但您不會睡得香甜、安穩。

*大多數人時不時都會有睡眠問題。您如經常睡眠欠佳，最好找醫生談談。

2. 練習有用的思考



精神健康良好，並不只是意味著您有快樂的想法。對某些情況感到惱火或傷心，並無不妥之處。這些是您的情緒，並且是生活的一部分。精神健康良好的意思是看到真實的情況。這也是關乎到明白您能夠控制和不能夠控制的事情這兩者之間的分別。

慎防負面的想法和“思想陷阱”。您對事情的想法會大大影響您有什麼感覺。如果您覺得自己能夠處理某個問題，您往往會感覺良好。如果您認為自己無力處理某個問題，您往往會感覺心煩意亂。

有時候，您會有負面的想法，即使這些想法可能不是真的。這些想法有時

候稱為“思想陷阱”。它們是陷阱，因為人很容易墮入其中，並且可能使您感到陷入困境和心煩意亂。

以下是一些常見的“思想陷阱”：

- 認為壞事總發生在您身上。“我想去海灘，但現在下起雨來。這樣的事總發生在我身上！”
- 認為某些事情只可以完全是好的或完全是壞的。“上一次測驗我未能發揮自己想有的水準，我不夠聰明修讀這一科。”
- 只聚焦於情況的負面部分。“已隊贏波，不過我無法相信自己射失那一球。我踢足球一定很差。”
- 知道實在發生什麼事之前，就預期會有最差的原因。“我的朋友沒有回覆我的電話。他一定是非常不喜歡我。”

第一步是辨識出思想陷阱。需要練習才可以察覺到思想陷阱。接著，您可以通過看清楚事實來挑戰自己的“思想陷阱”。下次您察覺到自己墮入“思想陷阱”時，要問自己問題來找出事實。以下是可以問的一些問題：

- 這種想法背後有沒有什麼證據支持？
- 我有沒有考慮過情況的各個方面？
- 我以前曾處於這樣的境地嗎？當時發生什麼事？
- 如果我的朋友身處同樣的情況，我會說什麼？

您一旦看清楚事實，就能夠以基於事實的更考慮周全的想法，來取代“思考陷阱”的想法。



3. 享受愉快的時光

我們感到傷心或擔憂時，往往會不再做那些讓我們快樂的小事情。這可能使有更差的感覺。我們有時被教導要盡全力幫助別人。不過，為自己做一些自己喜歡的事情，有助您感到煥然一新，及有助自我感覺良好。那麼就會較為容易應對壓力、看清楚問題和解決辦法、管理難受的情感及看見事物好的方面。

您如何騰出時間來享受愉快的時光，由您決定。有些活動可能非常簡單，例如：

- 玩遊戲
- 製作藝術品或做工藝品
- 觀看您最喜愛的表演或聽您喜歡的音樂
- 與那些令您開懷大笑的人共度時光
- 花時間在大自然中，例如做園藝
- 進食或烹煮您愛吃的食物
- 以您喜歡的方式來活動身體，例如在廚房內跳舞

4. 聯絡別人以尋求幫助

在您生活中的人，是您自己的精神健康的一個很重要部分。我們全都會互相幫忙，共享好時光，以及互相學習。



與別人聯繫

社交網絡是精神健康的一個很重要部分。您的社交網絡是在您生活中支持您、慶祝您成功和幫助您應付問題的人，他們可能會包括家人、朋友、同事、同學、鄰居及其他重要的人。有些在您的網絡裏的人可能會擅長於處理情感問題。他們可以幫忙安慰您以及看見另一個觀點。其他人可能會擅長於助您一臂之力。他們可以幫忙照看孩子或購買食品雜貨。



以下是一些建立一個堅定的支援網絡的小貼士：

- 求助。別人如不知道您需要什麼，就無法伸出援手。求助可能不容易。必須記住，求助並非軟弱的表現。
- 想出新方法去認識人。您如喜歡某種活動，可加入群組或參加課程，認識志趣相投的人。如果您是屬於某個信仰群體，您可到宗教場所認識人。
- 參加互助小組。這是一個求助解決特定問題的好方法。
- 可以的話，放下對您造成傷害的感情關係。在我們的網絡中有些人未必會支持我們。緩一緩或者減少與他們在一起，可能會更有幫助。



幫助別人

幫助別人有助您自我感覺良好，也是一個認識其他人和學習新技能的好方法。嘗試問問您最喜愛的團體或組織有沒有做義工的機會。

有需要時要求助

為保持健康，當您開始感到不舒服，就需要求助。精神健康也是一樣。精神健康問題如能及早發現，會較容易治理。您如感到不舒服，以及什麼都似乎沒有幫助，要找醫生或輔導員談談。



我可以從哪裏知多點有良好精神健康？

請查看這些資源，知多點有關照顧您的精神健康：

福祉單元 (Wellness Modules)

請瀏覽 www.heretohelp.bc.ca/wellness-modules，以取得福祉單元。這些單元包括幫助建立良好精神健康習慣的工作紙。如果您有很大焦慮感，有關壓力、解決問題及健康思考的工作紙，可能會有幫助。Here to Help 是卑詩精神健康及使用致癮物資訊伙伴 (BC Partners for Mental Health and Substance Use Information) 的網站。

卑詩精神健康支援熱線 (BC Mental Health Support Line)

當您感到擔憂、緊張或心煩意亂時，這項電話服務可以幫助您。他們也可以幫助處理很多其他問題。他們可以幫助您尋找您社區內的服務。即使您只需要找人談談，您也可以致電該熱線。請撥打 **310-6789** (不必加區號)，日夜任何時間都可以。您可以馬上與人通話。翻譯員可以用很多種不同的語言幫助您。用英語說出您需要的那種語言的名稱，以便能找到傳譯員。

BounceBack® 計劃

BounceBack 的服務對象是受到情緒低落、壓力或焦慮困擾的人。您可以在網上課程裏學習技能。您也可以與稱為“教練”的受過培訓的工作人員在電話上傾談。該計劃是免費的。電話教練會說英語、法語、粵語、國語和旁遮普語。BounceBack 是由加拿大精神健康協會 (Canadian Mental Health Association) 管理。想取得有關 BounceBack 計劃的訊息，請瀏覽 www.bouncebackbc.ca。

本小冊子是由加拿大精神健康協會的卑詩省分部撰寫。它是以當前的研究和資源為基礎。我們也向醫生和其他精神健康專家查證關鍵事實。如果您想知道我們使用什麼資源，請聯絡我們。

加拿大精神健康協會建立於1918年，是一間全國性慈善機構，幫助保持和改善所有加拿大人的精神健康。

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust