

# 為自己騰出時間



CONTRA COSTA  
HEALTH

## 心理健康很重要

從家庭責任到工作責任，您可能有很多事情要處理。但有一件事您不能吝嗇，那就是自我保健。我們談論的是為自己騰出時間，養成有助於您保持最佳狀態的習慣。

以下是一些呵護身體和心靈的好方法。請記住，這些技巧中的很多都有助於改善您的身體和心理健康。

### 有益身體



**吃健康的食物。**良好的營養不僅能讓您精力充沛、注意力集中，還能幫助您降低罹患某些慢性病的風險。一個簡單的改變就是每天吃蔬菜和水果。其他有益的食物包括全穀物、瘦肉蛋白和低脂或脫脂乳製品。

**保證充足的睡眠。**晚上至少小睡七到九小時。按照睡眠時間表睡覺，避免睡前看電視或瀏覽社交媒體，讓自己睡個好覺。

**多運動。**目標是每週至少進行 150 分鐘的適度體育活動。步行通常是理想的活動。但最好的活動是您喜歡並能堅持下去的活動。

### 有益心靈



**嘗試放鬆技巧。**這裡有一個技巧：當您感到壓力時，找一個安靜的地方閉上眼睛，做幾次深呼吸。

**休息一下。**每天盡量留出時間（即使只有幾分鐘）做您喜歡的事情。也許是聽音樂、讀書或花時間培養一個愛好。

**與外界交流。**社交關係對我們的心理健康有益。與親密的朋友和家人談論您生活中的壓力。尋求他們的支援。

**說聲謝謝。**試著每天寫下一件您感激的事情。每天表達感激之情可能會提升您的情緒。

資料來源：美國心臟協會 (American Heart Association)；美國心理學會 (American Psychological Association)；美國疾病控制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention)；全國心理健康聯盟 (National Alliance for Mental Health)；美國國家心理健康研究所 (National Institute of Mental Health)

# 心理健康資源

我們期待您的回饋。  
填寫我們的簡短問卷!



## 如有需要，請尋求幫助

如果您需要幫助來維持或改善健康狀況，您可以與您的主治醫生交談。如果您感到不堪重負，這樣做尤其重要。如果您面臨危機，並需要立即找人傾訴，您可以撥打 988 或發送簡訊至 **988**（全國自殺與危機生命線）與訓練有素的諮詢師聯絡。

### 康特拉科斯塔健保 (Contra Costa Health) 心理健康服務

立即獲得心理健康和藥物使用的護理。任何人都可以為自己或所關心的人打電話。

康特拉科斯塔健保 ACCESS 熱線（24 小時）：  
請致電 **1-888-678-7277**

獲得行為健康危機支援或行為健康服務的轉診。

康特拉科斯塔縣 (Contra Costa County)  
A3 危機應對（24 小時）：  
請致電 **1-844-844-5544**

康特拉科斯塔危機中心（24 小時）：  
請致電 **211** 或 **988**  
傳送簡訊『HOPE』至 **20121**

免費且保密。

### 健康教育



想要獲取健康貼士、自我管理工具，以及有關心理健康的更多資訊，請造訪 [healthed.cchealth.org](http://healthed.cchealth.org) 或掃描二維碼。

### 有用的心理健康資源

全國心理疾病聯盟 (NAMI)  
網站: [nami.org](http://nami.org)

NAMI 康特拉科斯塔縣  
網站: [namicontracosta.org](http://namicontracosta.org)

康科德心理健康連接  
網站: [mentalhealthconnectionsca.org](http://mentalhealthconnectionsca.org)

加州全民心理健康  
網站: [mentalhealth.ca.gov](http://mentalhealth.ca.gov)

全國自殺與危機生命線  
網站: [988lifeline.org](http://988lifeline.org)

