

留点时间给自己



CONTRA COSTA
HEALTH

心理健康很重要

您可能每天都在为家庭琐事和工作任务忙得不可开交。但有件事别忘了—自我关怀。本文要说的是给自己留点时间，养成好习惯，有助于获得更好的生活。

以下是一些呵护身心的好方法。请记住，其中许多建议同时有助于改善您的身心健康。

呵护身体



健康饮食。营养均衡的饮食不仅能给您提供集中精力所需的能量，还可能有助于降低患某些慢性病的风险。一个简单的改变是每天吃蔬菜和水果。其他有益食物包括全谷物、瘦肉蛋白以及低脂或脱脂乳制品。

睡眠充足。每晚至少睡七到九小时。坚持规律作息，睡前不看电视或刷社交媒体，有助于睡个好觉。

积极运动。设定目标——每周至少进行 150 分钟的中等强度体育活动。散步通常是不错的选择。但最好的活动是那些您喜欢且能坚持的运动。

呵护心灵



尝试放松技巧。比如：当您感到压力来袭时，找一个安静的地方，闭上眼睛，做几次深呼吸。

休息一下。每天尽量留点时间（哪怕只有几分钟）做自己喜欢的事情。比如听音乐、看书或花时间培养爱好。

主动联系他人。社交关系有益于我们的心理健康。与亲朋好友聊聊您生活中的压力，寻求他们的支持。

表达感谢。尝试每天写下一件感恩的事。每日表达感恩之情可能会改善您的情绪。

心理健康资源

我们期待您的回馈。
填写我们的简短问卷!



如有需要，请寻求帮助

如果您需要帮助来维持或改善健康状况，可以咨询您的初级保健提供者。如果您感到不堪重负，这样做尤为重要。如果您处于危机之中，需要立即找人倾诉，可以拨打或发送短信至 **988**（全国自杀和危机生命线），联系训练有素的顾问。

康特拉科斯塔健保 (Contra Costa Health) 心理健康服务

立即寻求与心理健康或物质使用相关的帮助和支持。任何人都可以为自己或关心的人拨打此热线。

Contra Costa Health ACCESS 热线（24 小时）
请致电 **1-888-678-7277**

获取行为健康危机支持或行为健康服务转诊。

Contra Costa 县
A3 危机响应（24 小时）：
请致电 **1-844-844-5544**

Contra Costa 危机中心（24 小时）：
请致电 **211** 或 **988**
发送短信“HOPE”至 **20121**

免费且保密。

健康教育



访问 healthed.cchealth.org 或扫描二维码，获取健康提示、自我管理工具和更多心理健康相关信息。

有用的心理健康资源

全国精神疾病联盟 (NAMI)

网站：nami.org

Contra Costa 县 NAMI

网站：namicontracosta.org

Concord 心理健康联盟

网站：mentalhealthconnectionsca.org

加州全民心理健康

网站：mentalhealth.ca.gov

国家自杀和危机生命线

网站：988lifeline.org

