

感到烦躁或压力

拨打热线

24-

我们提供以下服务

康侍所提供的心理健康服务：

- 24 小时求救热线
- 一对一辅导服务（将以您的母语进行）
- 以您的母语进行的基本心理健康研讨会。

如果您感到不适、烦躁或压力，或是需要帮助，记得打康侍的热线

免收费

康侍提供的心理健康和辅导服务都是不收费的。

自我照顾建议

在面对挑战时，感到难过、压力、彷徨无助、害怕、气愤是正常的。

您感到压力大吗？

3 类普遍的压力源：

① 人生大事

例如：结婚、换新工作

② 日常生活

例如：工作的期限、金钱和身体状况

③ 无法控制的生活环境

例如：2019 冠状病毒疾病

聆听您身体在承受巨大压力时的征兆



身体



情绪



思想

其他保持心理健康的建议:

1. 写一份“待办事项清单”

- ☐ 一次专注做一项任务
- ☐ 这样可以避免您感到不知所措

2. 调整好您的步伐

- ☐ 如果您的目标与健康状况有关（例：血糖值、身体活动情形），不要急着要求完美
- ☐ 您可以一步一步慢慢来，持之以恒加以进步

3. 了解自己的情绪

- ☐ 当您患上慢性疾病，有各种情绪是正常的
- ☐ 多关注自己的情绪。如果觉得情况有所恶化，您可以拨打康侍的热线，与我们聊天倾诉

4. 与至亲以及朋友谈话

- 您可以试着向亲友倾诉心事
- 这可以让他们了解您的心情与挣扎

□ 当感到压力时，我们可以练习：**自我保健小贴士**

□ **微笑**

试着多笑一笑！

□ **锻炼**

尝试步行或伸展运动！

□ **爱自己**

压力不是软弱的表现

□ **找朋友**

伸出手与某人交谈。