

控制呼吸

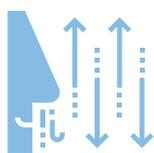
要是您觉得要么拼命、要么逃避，那么您可以用控制呼吸的方法来改变自己的这种反应，让情绪平静下来。记住，您不一定要这样做，因为要么拼命、要么逃避的反应并不危险，这种反应自己会自然消失。但是，控制呼吸有助于您不那么紧张，可能会感到能够更好地控制压力或焦虑。

控制呼吸时，一开始可能感觉到很不习惯，但经过练习就应该开始觉得比较自然。在您感到轻松的时候练习控制呼吸，这样在您感到压力的时候就可以轻松地使用这个技巧。

怎样控制呼吸



在一个不太可能被打扰的安静的地方，坐下或躺下。



开始用鼻子轻轻地吸气、呼气。



用横膈膜呼吸，而不是用上胸部呼吸（您在呼吸的时候，腹部应该上升、下降，而不是胸部在动）。

3

吸三口气，然后呼三口气。在您呼气的时候，注意紧张的感觉正在离开身体。



继续做至少三分钟，或直到您感到平静为止。

如果您有某种病症可能受到控制呼吸的方法影响，在尝试这个策略之前，
请向医生咨询。



良好的睡眠指南

这份资料对改善睡眠做一些解释，并给您提出关于克服常见睡眠困难的一些建议。

常见的问题

我需要多少睡眠？

每个人需要的睡眠都不一样。睡眠研究表明，人们需要的睡眠差异很大，而且随着年龄的增长，需要的睡眠也会减少。

睡眠不足有害吗？

没有证据表明睡眠不足会对大脑或身体造成短期或长期损害。睡眠不足的人可能会出现烦躁、极度困倦、注意力难以集中、活力下降；不过，**您不会因为缺乏睡眠而死亡**。大自然为我们提供的内在机制，确保我们在真正需要的时候会睡着。如果您的身体真的需要睡眠，那么可以肯定，几乎没有有什么能够阻止您睡着。

什么时候失眠是个问题？

许多人会因为失眠而感到紧张、不开心。这往往是由于人们在晚上花了很多时间醒着担心某些事情。因此，这些人第二天感到疲惫，部分原因是他们睡得相对较少，部分原因是担心使他们疲惫。当您睡不着的时候，**躺在床上担心会让事情变得更糟**。一个更有效的选择是起床做一些分散注意力和放松的事情。这样，即使您没有睡觉，至少您在休息。

失眠

失眠是指**长时间不能入睡**。大多数失眠的人其实并不是没有睡觉，但觉得他们没有睡够，或者他们的睡眠受到太多干扰，所以他们在早上并不觉得精神充沛。人们往往不是因为睡眠不足而去求医，而是因为他们对失眠的感觉和应对方式。



良好的睡眠指南

昼夜节律

每个人体都有“生物钟”（**昼夜节律**），因而能够调节体温和能量等。体温每24小时有一个最高点和一个最低点。想睡的感觉与体温同步上升和下降；通常在体温最高的时候感到最清醒，体温下降的时候感到想睡觉。昼夜节律通过控制体温变化来影响我们准备入睡的状态。

睡眠紊乱的常见原因

焦虑

在忙碌一天之后，要放松是很困难的。许多人发现，他们一上床就开始担心。这些担心往往伴随着肌肉紧张，这可能使他们更难入睡。然后人们又开始担心睡不着——这是一个恶性循环！

咖啡因

咖啡、茶、可可、可乐饮料、能量饮料和一些非处方药都含有咖啡因。消费这些产品——特别是在下午——会增加能量、觉得更清醒，从而更难入睡。

尼古丁

尼古丁通过引起一种称为引起肾上腺素的激素的分泌来刺激神经系统。肾上腺素刺激身体和大脑，使您头脑清醒并准备采取行动。因此，睡前吸烟会增加能量、增强活力，使人难以入睡。

酒精

酒精能够使您快速入睡，**但降低了睡眠质量**。如果您经常饮酒，您可能会依赖酒精来减少焦虑、帮助入睡。这样，您醒来的时候感觉没有精神，而且反过来更有可能出现焦虑，这种忧虑会持续一整天，使您在晚上更难入睡。



良好的睡眠指南

感到不舒服

疼痛、不适或太热太冷都会使人难以放松。在您试图睡觉之前，确保您所有的即时需求都得到满足。例如，如果您饿了，那么就在睡觉前吃些小点心。当您感到舒适的时候，入睡就比较容易。

噪声

诸如交通等周期性的巨大噪声会干扰睡眠。即使您没有完全醒过来，这些噪声也会干扰您的睡眠模式。请试着关好门窗或佩戴耳塞来减少噪声。有些人还发现关闭在夜间发出“白噪声”的电器（电视和其他电器即使在关闭时也会发出噪声）很有用。

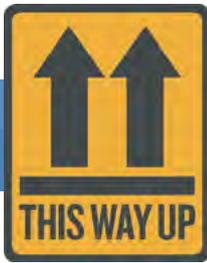
安眠药

安眠药可以在短期内帮助入睡并减少焦虑。不过，从长期来看，这些好处会消失：即使您照样吃药，也会开始感到焦虑、不能入睡。虽然这时您可能会想吃更多的药，但这样做的好处也不会长久，结果就会导致成瘾，形成恶性循环。**如果您目前每天晚上都服用安眠药来帮助入睡，请跟医生商量，逐步减少用药。**

改善睡眠的建议

下面是尝试改善睡眠的一些办法：

- 为了形成并保持健康的昼夜节律，每天晚上在同一时间睡觉，每天早上在同一时间起床。**不要在早上起得很晚，试图弥补睡眠不足。**
- 同样，不管白天多累，**都不要打盹。**
- 尽量关闭门窗以**降低噪声。**
- 晚上**不要喝咖啡**，最好在下午喝。



良好的睡眠指南

- 各种活动**不要在床上做**。如果您躺在床上无法停止想事情，那么就起身做一些分散注意力和放松的事情（例如看书、听古典音乐）。在您再次有睡意之前，不要回到床上。如果您回到床上又开始想事情，就再次下床，再次做一些分散注意力和放松的事情。您可能需要这样反复几次才能在床上入睡。这个想法总的说来就是让您学会将床跟睡觉联系起来。
- **在白天留出时间来解决问题**。您要让自己有时间来想出办法解决问题。这或许需要您做出决定。这可能是困难的，但避免面对令人焦虑的想法只会增加焦虑。伴随着犹豫不决的不确定性往往比决定的后果更让人感到压力！如果您在上床的时候又想起同样的事情，提醒自己今天已经想过了，把忧虑推迟到明天吧。
- 白天或傍晚**经常运动**可以改善睡眠模式（不过，不要在晚上运动，因为这可能使您更难入睡）。
- 制定简短而放松的**晚上时间表**（包括洗脸、清洁牙齿等），以帮助您放松并进入想睡的状态。
- 如果您吸烟，在睡觉前要**停止吸烟**至少一小时，让尼古丁的刺激作用消失。
- **少喝酒**，不要超出健康准则范围，不要用酒精来帮助您睡觉。
- 确保在上床前满足您所有的即时需求（例如，确保您不饿不冷）。
- 必要时**跟全科医生讨论停药安眠药**。



紧急情况

如果您有自杀的念头，您**千万**要跟别人谈谈这个问题。自杀的想法和感觉很可怕，但没有过不去的；要是您跟别人谈谈，就比较容易处理。您可以跟家人朋友、医生或治疗师（如果您有的话）谈。

在澳大利亚，如果您觉得有自杀的风险，请立即联系以下人员：

您的医生

在可能的情况下，您的医生应该是您碰到严重问题的时候第一个联络点。医生处理严重问题有丰富的经验，可以帮助您找到适当的服务。您的医生的详细联系方式：

警察或救护车

请打电话 **000** 寻求紧急援助，或者就近去医院急诊部

Lifeline Australia（澳大利亚生命热线）

电话 **13 11 14**，24小时免费提供电话危机支持。 www.lifeline.org.au

Suicide Call Back Service（自杀回拨电话服务）

电话 **1300 659 467**，24小时免费提供电话危机支持。

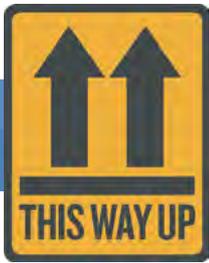
www.suicidecallbackservice.org.au

您所在州的危机服务

| | |
|------------|--|
| NSW | Mental Health Line on 1800 011 511 |
| VIC | Suicide Help Line on 1300 651 251 |
| QLD | Mental Health Access Line on 1300 642 255 |
| TAS | Mental Health Services Helpline on 1800 332 388 |
| SA | Mental Health Assessment and Crisis Intervention Service on 13 14 65 |
| NT | Mental Health Line on 1800 682 288 |
| ACT | Mental Health Triage Service on 1800 629 354 |
| WA | Mental Health Emergency Response Line on 1300 555 788 (Metro), or 1800 676 822 (Peel) |

如果您住在澳大利亚境外，请尽快联系您的治疗师。您也可以咨询国际预防自杀协会（IASP），寻找国际危机中心：https://www.iasp.info/resources/Crisis_Centres/。

如果您发生精神危机，请联系您当地的紧急服务机构。



管理您的情绪

在面临困难、压力、焦虑甚至变化的时候，常常感到扫兴或抑郁。幸亏您可以运用一些简单的策略来提高您的情绪。我们强烈鼓励您：



每天至少做一项有趣或让人高兴的活动（下面的活动清单可以让您得到启发）。



不喝酒或少饮酒。酒精是一种抑郁剂，会使心情更坏。请跟医生商量，以确保您的任何改变都是安全的。



每天锻炼身体，即使只是轻快地散步也好。锻炼是治疗抑郁症最有效的方法之一，而且不用花钱。



每晚睡8小时。如果您累了，就很难有好心情！



多喝水，吃得健康。如果您吃了不健康的食物或脱水，那么焦虑、疲劳、低落的情绪会更严重。

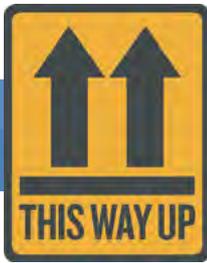


善待自己！不要批评自己，而是提醒自己，您才刚刚开始学习控制自己的症状，不要期望能做得跟专家那样好。

上面这些事情，如果您在这个课程期间每天至少做两件，到最后您就会全部自动做到（请注意带来的各种益处）！

如果您的情绪真的很低落，请尽快跟您的医生（以及指导您的治疗师，如果您有的话）谈谈不同的治疗方案。

如果您住在澳大利亚，想看心理医生，您可以使用 Australian Psychological Society（澳大利亚心理学会，简称APS）网站上的‘Find a Psychologist’（寻找心理医生）工具：www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist



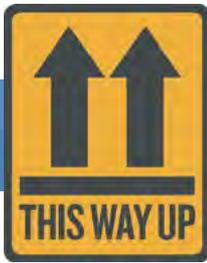
管理您的情绪

提高情绪的最有效方法之一，是做一些您有兴趣做的事情，这些事情让您感到有趣、快乐或有成就感。如果您想不出要做什么，就试试下面的某一项活动吧！

出去走走
给朋友家人打电话
看新的电视节目
看电影
听音乐
听有声读物
画画
看书
做园艺
跟朋友喝咖啡
铺干净的床单
煮点新东西
赤脚在草地上散步
喝杯茶
学瑜伽
请别人来家里做客
填色
加入运动队
过一个电影之夜
清洁浴室
让自己感到舒适
看杂志
清洁厨房
整理书架
计划您的一周

去电影院看电影
尝试摄影
做拼图
玩电脑游戏
唱卡拉OK
烘焙
跟朋友共进晚餐
学习有氧健身操课程
玩棋盘游戏
写诗或故事
去丛林散步
慢跑
做志愿者
捐钱给慈善机构
游泳
骑自行车
学习新的语言
听播客
整理衣柜
拥抱亲人
买一些室内植物
回复短信
参加艺术班
清扫街道
整理床铺

洗澡
做运动
去冲浪
看云彩飘过
钓鱼
写遗愿清单
做填字游戏
弹奏一种乐器
去公园
野餐
去博物馆
参观艺术馆
去市场
去海滩
练十瓶保龄球
练普拉提
做数独
自己动手做东西(DIY)
做木工活
花时间跟宠物在一起
躺在阳光下
写食品杂货清单
看纪录片
做美容
跟朋友一起去跑步



管理您的情绪

参加网上课程
培养新的爱好
参观旅游景点
冥想
去健身房
修剪指甲
练缝纫
在公园里坐坐
给年长的亲戚打电话
学书法
去购物
看老照片
试着写日记
去看星星
烹调食物
制作音乐播放列表
清洁烤炉
去野营
给人按摩
练空手道
在家做美甲
去剧院
去做帆船运动
参加烹饪班
在家里吸尘

学编织
开始写子弹日记
把衣服捐给慈善机构
参观植物园
祈祷
煮鲜咖啡
给别人买礼物
唱歌
重新装修您的房间
做按摩
练自由搏击
看夕阳
寄感谢卡
买些鲜花
帮助朋友
熨烫衣服
参加一日游
组织公路旅行
写感激清单
写待办事项清单
烘烤饼干
参加研讨会
给海外朋友打电话
做批萨面团
去室内攀岩

穿衣打扮
去逛商店
赞美别人
清理电邮收件箱
清除杂物
学习新技能
制作新鲜面包
学手工剪贴
计划假期
参观温泉
点蜡烛
参加小游戏之夜
还清债务
慢慢深呼吸
试试逃生室游戏
做蜡烛
预订住一晚酒店
网上购物
练柔术
清理冰箱
听音乐会
去海滩
度过周末
清理电脑
练插花

上面的活动，可以每周选择做几项。尽量选择您可以自己做的一些活动以及您可以和其他人一起做的一些活动。还可以既选择一些活跃的活动，也选择一些轻松的活动，这样或许很有帮助。



积极因素清单

星期一

每天写下当天发生的至少一个积极的体验（无论大小）。

这样有助于您的头脑学会注意生活中好的事情。当您感到忧虑或沮丧的时候，这一点就不会自然地做到。

星期二

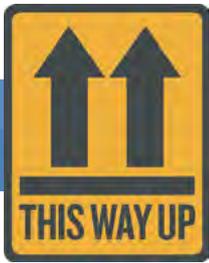
星期三

星期四

星期五

星期六

星期日



逐渐放松肌肉 (PMR)

持续的压力和焦虑会导致长期肌肉紧张，这反过来又会引起不适、疼痛、头痛、易怒和疲劳（往往会使焦虑加重）。PMR可以在一定程度上减少这些感觉。

PMR怎样做

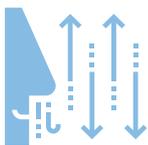
PMR是从足部往上系统地绷紧主要肌肉群然后放松。做PMR可以按照下面的提要（大约需要10分钟）或在这个网页听我们的音频指南：<https://thiswayup.org.au/pmr-audio-2/>。您会逐渐学会这个顺序，不需要一直参考这些资料。



在一个安静的私人空间，舒适地坐在椅子上。双脚平放在地面上。如果您躺在地板上更舒服，那样躺着也可以。如果闭上眼睛有助于您放松，闭眼也可以。



慢慢地、轻轻地呼吸，用鼻子吸气，然后从嘴巴呼出去。用横膈膜呼吸，而不是用上胸呼吸（吸气的时候想象肚子里像气球一样充满空气）。



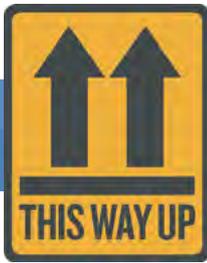
注意呼吸时的感觉，好像空气通过鼻子进入腹部。每次呼气的时候，鼓励自己放松。甚至可以在心里对自己说“放松吧”。这样持续几分钟。



当您准备好了的时候，把注意力转移到脚上。足部有什么感觉？温暖、寒冷、刺痛？脚趾轻轻地弯曲到低于足部的位置。保持一会儿，然后放开、放松。重复这个动作一两分钟。



接着，把注意力转移到小腿上。轻轻地绷紧小腿一会儿，然后放开、放松。慢慢地、平稳地呼吸，每次呼气的时候都要放松。大腿、臀部和腹部都重复通过上述动作放松。



逐渐放松肌肉 (PMR)



然后，将注意力转移到肩膀和脖子上。注意这些部位会不会紧张或绷紧。轻轻地绷紧肩膀并保持一会儿。在呼气的时候请放松：垂下肩膀，拉长脖子。重复一两分钟。



接着，注意手指、手掌和手臂。在注意到这些部位的感觉的时候，慢慢地、平稳地呼吸。当您准备好的时候，在逐渐放松之前，将这些肌肉绷紧一会儿。把留在手臂上的紧张感呼出来，这样做几分钟。



现在，把注意力集中在脸上、头上，包括嘴唇、脸颊、眼睑、鼻子、前额、头皮。轻轻地挤挤鼻子、紧闭嘴唇、闭上眼睛、皱起眉头。保持一会儿，然后，在呼气的时候，放松。注意紧张和放松的感觉之间的区别。继续这样做几分钟。



最后，让您的注意力回到呼吸上。慢慢地、平稳地呼吸。从躯干扫到足部再扫到头部，寻找紧张的部位。在呼气的时候，让您发现的紧张的部位放松。享受整个身体放松的感觉。一旦准备好了，就睁开眼睛，让您的注意力回到您所在的地方。

关于PMR的建议

- 有些人在尝试放松的时候对“浪费时间”感到焦虑。请记住，放松训练是一项值得学习的技能，有助于改善您的心理健康，提高您的工作效率。
- 在不会被打扰的安静空间里练习。
- 不要把您的肌肉绷得太紧；PMR不应该是痛苦或不舒服的。
- 您可以尝试在睡前做PMR，以帮助您睡眠。
- 经常练习PMR以获得最大益处。
- 如果您在练习过程中思想开小差，这很正常，您不必担心。这个时候，只要让注意力重新回到练习上就行了。



自我保健计划

第一步

列出您今后可能会发现困难或有压力的情况

第二步

注意有没有一些迹象表明您未能像您所希望的那样去处理问题（在适用于您的地方打勾）。

比较容易发怒或脾气暴躁
感到力不从心
感到疲惫或酸痛
任务拖延
喝较多的酒

吃得很差
难以入睡
思想消极
感到自己承受不起困扰
自尊心变差

列出您应该注意的任何其他迹象：

第三步

计划您要怎样在有压力的时候照顾好自己。哪些策略您会经常用来提高自己的情绪健康水平？请在这些策略上打勾：

控制呼吸
放松练习
跟别人谈
体育锻炼
对一些事情说“不”

安排一些“只给自己的时间”
改善饮食
改善睡眠
反思原来想法
系统解决问题



自我保健计划

列出有助于您处理问题的其他策略：

计划您将如何实施这些策略。具体说明您将要做什么、何时做，怎样做：

把这个计划放在某个容易看到的地方（例如，贴在冰箱上）。跟您信得过的人分享这个计划也可能会有帮助，他们可以帮助您注意到值得注意的迹象，提醒您使用有效的应对策略。