

# 关于心理健康的建议



## 保持充足的睡眠和规律的作息

睡眠的时间越少，您产生担心和焦虑的可能性就越大。



## 保持均衡健康的饮食

那么您将拥有更多的精力去应付日常的挑战。



## 保持运动

运动可以有很多种，例如打理花园或者在家做健身操。  
要注意每天出门活动身体，吸收新鲜空气，阳光可以让心情变好。



## 保持精神状态活跃

通过各种活动让大脑保持活跃，例如阅读，玩游戏，写日记，听音乐或做一些有创意的事情。



## 安排日常生活

做一个一天或者一周的活动计划表，建立一些生活规律。  
如果您在家上班，尝试按照往常的上班时间工作。



## 请记住，您的行为有积极的影响

要坚持住，您如今保持社交距离和待在家中的行为，是为了保护弱势群体和让丹麦早日摆脱疫情做出的积极贡献。  
请您留意在日常生活中，可以在哪儿帮助和支持有需要的人。



## 和外界保持联系 - 与亲友既保持距离，也保持联络

打电话给家人和朋友，通过视频或社交媒体聊天。



## 理解疫情可能会给您和身边的人带来压力

疫情期间特殊的情况，会给您和您经常相处的人带来一些压力。您对自己和他们都要有耐心。



## 偶尔抛开烦恼，放松身心

限制每天看新闻的时间，并且要选择一些可靠的新闻来源。



## 万一感染了新冠病毒，不要责怪自己或他人

请记住，疾病是由病毒而不是人引起的。新冠病毒具有极强的传染性。



## 照顾好自己

尽量避免不良的生活习惯，例如不规律的睡眠，过量饮酒或吸烟。首先要善待自己。  
当您照顾好了自己，才可以更好地照顾他人。