



## 若有如下情况 请寻求专业医疗帮助

- 你感到过度忧虑，以至于你的工作，人际关系和生活的其它方面皆受其干扰。
- 你的恐惧感、担忧或焦虑，使你心烦意乱，并且很难控制。
- 你感到抑郁，有酗酒或过度用药的情况，或者有与焦虑症并存的其它精神健康问题。
- 你认为你的焦虑可能与某个生理健康问题相关。
- 你有自杀的念头或行为
  - 在这种情况下，请立即向他人寻求帮助



## 国际社区健康中心 亚洲诊所

地址

370 East Market St., Akron, OH 44304

2999 Payne Ave., Suite 140

Cleveland, OH 44114

电话

(234) 312-3607 Akron

(216) 361-1223 Cleveland

网站

<https://www.asiaohio.org/services/ichc/>

(可扫以上的二维码)



## 如何保持良好的 心理健康状态

ASIA-ICHC 2021

### 危机热线

(800) 273 - 8255



## 如何应对你的焦虑

- 学习放松身心的技巧
- 练习正念、冥想和瑜伽
- 运动
- 健康饮食
- 充足休息
- 意识到焦虑来源
- 从朋友和家人获得支持
- 寻求医药治疗

## 让我们练习控制 焦虑情绪

### 478式呼吸法

吸气并数到4  
屏住呼吸并数到7  
呼气并数到8  
重复此过程

.....



## 我不能控制、改变的

如：

- 未来会发生什么
- 我绝大多数的情绪和感受

## 我可以控制、改变的

如：

- 我如何对我的情绪和感受做出反应
- 我如何通过自己的言行去影响其他人

写下你正在担忧的诸多事情

聚焦于你能控制的部分，  
把无法控制的事情抛在脑后

## 我可以如何帮助某个家人或亲近好友去应对他们的焦虑？

### 倾听

- 你所能做的最重要的事情之一，是在你的家人或朋友谈及生活中的焦虑时，认真倾听。接纳他们焦虑，而非提出一个“快速改善”的建议。
- 让他们知道，哪怕在他们的状况糟到令人厌弃的程度时，你仍然是他们可以依靠、信赖的支援力量。
- 研究显示，来自家人和朋友的社会支持是帮助人们应对焦虑症最强有力的保护。

### 保持耐心、给予支持

- 避免让朋友为他们的焦虑而羞耻。诸如“想开一点吧”或者“冷静点”这种评论，是有可能伤害对方的。
- 询问你的朋友你可以怎么做来帮助他们。
- 保持耐心。如果一个朋友正在经历一次焦虑的发作，直接试图干预或解决问题并不能起到帮助的效果。最有用的是能在他们需要你时及时回应，以及让朋友知道你支持和爱着他们。
- 对寻求治疗的想法表示支持。为精神、心理问题而求助的行为，常常会遭受偏见和污名化。你表达的一份支持，或许能让他们克服最初的恐惧从而迈出求助专业人士的第一步。
- 照顾好自己也同样重要。这并非出于自私。当你处于完全超负荷的状态，是无法去帮助你的朋友或支持你的家人的。