

焦虑手册

一个可以在在困难时期帮助你
建立心理韧性的工具

目录

- 7 前言
- 5 计划你的信息接收习惯
- 7 我的能力范围工作表
- 8 容忍不确定性的实践智慧
- 9 用挑战性思维减少焦虑
- 10 通过分散注意力的活动减少焦虑
- 15 开始计划练习
- 18 开始每日感谢练习
- 20 开始每日呼吸训练
- 21 提高你社会连接的质量
- 22 制定定期锻炼计划
- 23 制定抗压性行动计划
- 25 更多资源

前言

在这个前所未有的全球动荡时期，我们认为有必要整理出这份工作手册，为我们的社区提供急需的支持。

现在，需要最先注意的是，经历各种各样的情绪是完全正常的，接受自己的感受是建立心理韧性所迈出的重要第一步，简单地对情绪命名就被发现有有益于心理健康。因此，现在花点时间关注你的身体，注意一下你当下的感受。圈出你认同的情绪：

- 焦虑
- 紧张
- 担心
- 恐惧
- 低落
- 孤独
- 不知所措
- 无助
- 沮丧
- 内疚
- 生气

切记：感到不适是正常的。接纳痛苦通常是让我们立刻感到镇静下来的最快方法。

什么是压力和焦虑？

压力和焦虑一词经常互换使用。为了加深对心理健康的了解，明白它们之间的差异对我们会有帮助。

压力

压力新科学领域的专家凯利·麦格尼加尔（Kelly McGonigal）为我们提供了以下定义：“当我们关心的事情受到威胁时，压力就会产生”。

对大多数人来说，越重要的事情越感到不确定，这理所应当引起了我们的压力反应。

压力可以被很好地理解为生理的表现，比如我们熟悉的心跳加快、手掌出汗、以及肚子不舒服。压力的感觉中枢是杏仁核，杏仁核是大脑产生身体压力反应的区域。

专家一致认为，压力的核心部分是对威胁和危险的感知。你可能已经听说过“战斗或逃跑”这种应激反应，这是我们在感知到危险时的应对反应。事实上，我们有各种应激反应。例如，有一种鼓励我们寻求社会支持的反应，我们称之为“照料和结盟”反应。

作有几本神经科学整合心理治疗专著的作者，John Arden博士，最近提出了“自动应激反应”一词，用于描述当人体的应激反应持续很久时会发生什么。他解释说：

“就像自体免疫病攻击免疫系统一样，自体压力攻击身体而不是保护身体，它将压力反应系统[转化为]攻击自身而不是保护自身。”

如果你的身体处于自体压力模式，那么无论你处在什么情境，你都会不断遇到各种各样的身体压力症状。这就是为什么人们经常报告感到焦虑却没有明显的理由。如果你因这场疫情而遭受严重痛苦，那么在疫情消散后，你可能还继续会有这种感觉。

自体压力模式的标志包括：

- 胸闷并感到呼吸困难
- 肌肉紧张，酸痛和疼痛
- 头痛
- 入睡困难



- 不安和无法放松
- 心悸
- 消化问题

焦虑

焦虑通常被描述为既有精神症状，又有身体症状。精神焦虑和身体焦虑之间的区别十分重要，因为我们需要不同的工具来应对身体症状（我们称之为自体压力）和精神症状（我们称之为焦虑）。我们可以将焦虑很好地描述为，当我们的思维固限于威胁、不确定性和消极事件时所体验到的无益的思维模式。

焦虑可以作为应激反应单独出现，也可以触发压力。当焦虑作为应激反应出现时，可以加剧压力，并且甚至在最坏的情况中导致惊恐发作。

重要的是，我们要了解我们自己无法控制焦虑的发生——这是大脑的无意识的生存机制。学习如何有益地应对焦虑也十分重要，这样才能让你不会被它所裹挟。

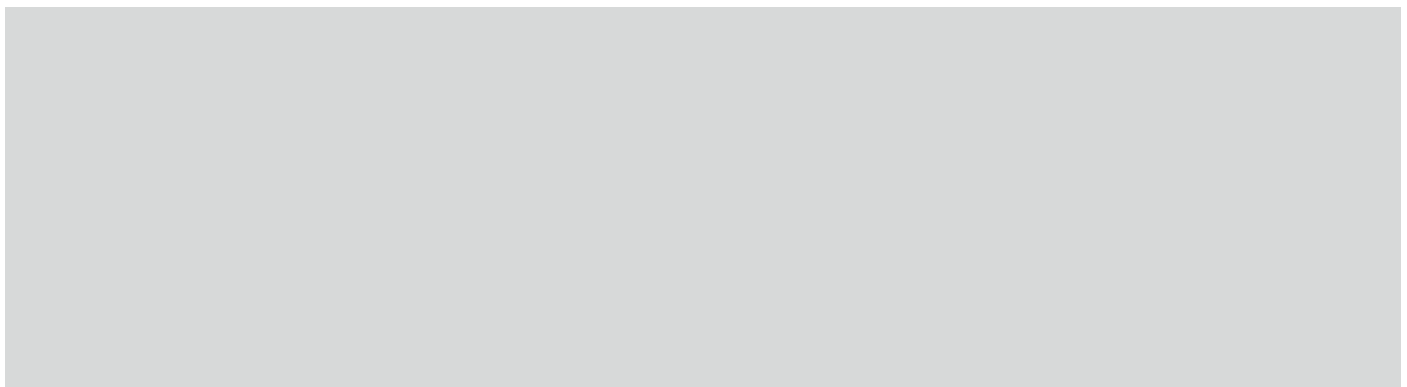
以下是五个注意事项的示例

<p>危险扫描</p>	<p>当你的大脑搜寻环境中的令你恐惧的事物时（有意识或无意识）。你的思维也会进行危险扫描，对“危险事件”赋予意义。</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 频繁检查自身是否存在新冠病毒症状。 • 强迫性地查看新冠病毒的最新新闻。
<p>灾难化</p>	<p>当你的想法跳到最坏的情况时，如“小题大做”。</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 你感到胸闷，你的大脑告诉你感染了新冠病毒，并且你的生命处于危险之中。 • 你的大脑呈现给你失去所有挚爱之人的想象画面
<p>假想担忧</p>	<p>请务必注意，担心是完全正常的。只有在你过度地关注假想的担忧而不是实际的担忧时，担心才是无济于事的。</p> <p>假想的担忧包括“如果出现了什么事会怎么样”的想法，而这些事情通常是你无法控制的事情。</p> <p>实际的担忧关系到你可以控制的事情，这些担忧可以帮助你更加主动面对事件。</p> <p>如果你对不确定性感到非常不适，你很可能是假想的担忧，这让你花费大量时间担心未来而非当下。</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none"> • “我遵守了所有指示，但如果我传播了病毒怎么办？” • “如果有人在超市离我太近，我感染了怎么办？”



情感推理	<p>你的大脑告诉你，你的情绪反映的是现实。虽然情绪可以充当有帮助的信使，但它们并不是一直可靠的。</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">• “我感到害怕，所以我一定处于危险之中。”• “我感到内疚，所以我一定做错了事。”
预知未来	<p>当你的大脑将预测解释为事实时。</p> <p>例如：</p> <ul style="list-style-type: none">• “我要被连续困在里面几个月。”• “我的精神健康状况会持续恶化，我将不得不继续服用药物。”

我的无用思考模式



学习如何识别和减少焦虑是一项非常有用的生活技能。

在接下来工作手册的第一部分，我们将向你介绍一些用于应对焦虑的工具。

在第二部分中，你将创建抗压行动计划，以防止和减轻自体压力。



第一部分

帮助你应对焦虑的方法

有选择地接收信息

我们的大脑容易被危险，不确定性和负面信息所吸引，媒体非常了解并利用这一点。为了吸引你的注意，大多数新闻报道带有负面偏见的、耸人听闻的和出于猜测的信息，由此很容易引发我们的焦虑。为了减少焦虑，要有意识的有选择地接收信息。

我当前接收信息的情况

写下你从哪些地方获取信息？你隔多久会去关注一下相关信息？

有关新冠病毒的重要事实

如果你容易产生灾难化的想法，将注意力转移到以下事实上可能会有所帮助：

- 绝大多数人只出现相对轻微的症状。
- 新冠肺炎的致死率大约是2%-3%。
- 下面是对于普通民众的一些卫生方面的建议：
- 在以下情况时用温水和肥皂洗手至少20秒：
- 咳嗽或打喷嚏之后
- 做饭前，做饭期间和做完饭后
- 吃饭前
- 上厕所后
- 从室外回到家中
- 手看起来很脏时
- 照顾老人或病人时
- 接触动物或动物排泄物后
- 可以使用酒精类免洗洗手液代替洗手，但要谨慎。
- 与咳嗽或打喷嚏的人之间至少要保持2米（6英尺）的距离。
- 打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住口鼻，并马上将用过的纸巾扔进有盖的垃圾桶。
- 避免触摸眼睛，鼻子和嘴巴。
- 经常对桌面、电话、平板电脑、智能手机和工作台等表面进行消毒。

可以信任的信息来源

我们建议找一些可靠的信息来源并将其作为你固定的信息获取渠道，例如：

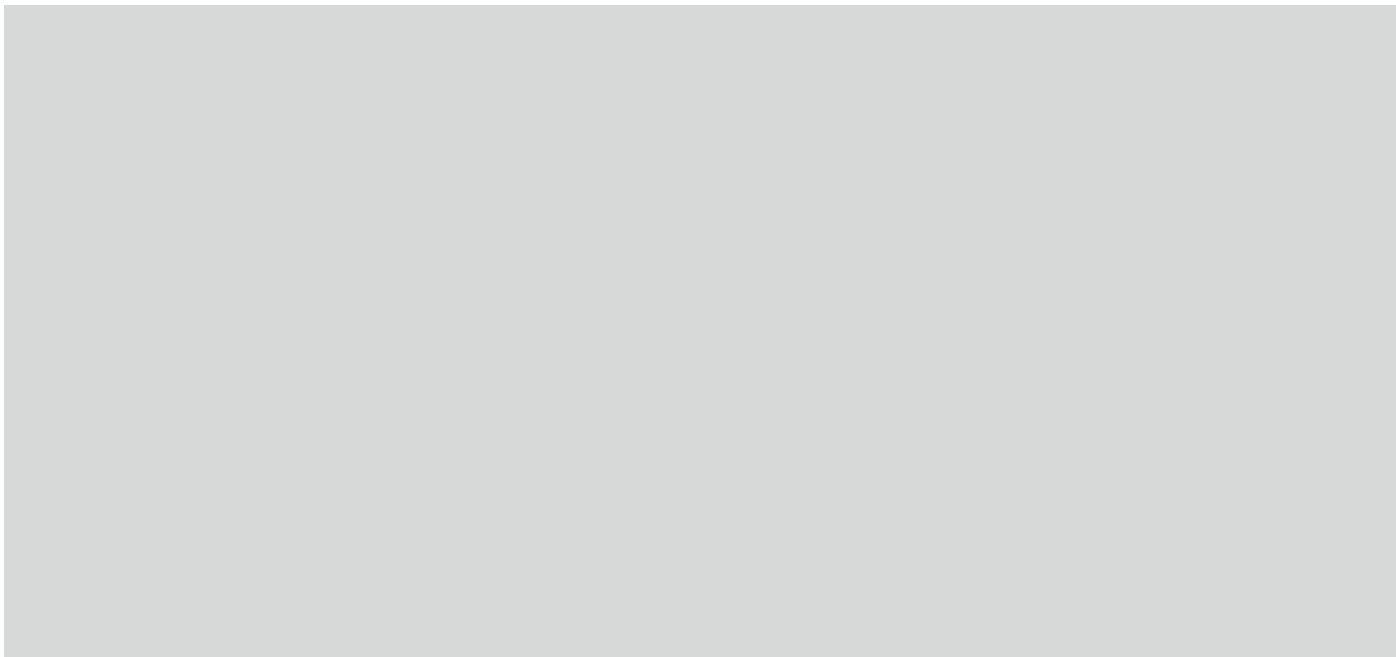
- [人民网](#)
- [新华网](#)
- [中国青年报](#)
- [新闻联播](#)
- [央视网](#)
- [央广网](#)

计划有选择地接收信息

- 为了减少焦虑情绪，我们建议你只需每天从你信任的新闻来源处浏览一次相关信息。我们还建议你通过阅读振奋人心的信息来使你接收到的信息更加多样化（比如前面列出的一些信息来源）。
- 你会通过哪些渠道浏览新闻？你什么时候阅读这些新闻？你还能做些什么来避免自己暴露在容易



引起焦虑的新闻中太长时间（例如，每周断网一天并限制花在社交媒体上的时间）？



我的能力范围工作表

如果你倾向于假想的担忧（例如，“如果……会怎么样？”这种想法），你可能会发现，练习注意这些想法，然后将注意力转移到你能控制的事情上是很有帮助的。

研究表明，当我们把注意力转移到我们所能控制的事情上时，我们会发现我们的幸福感、健康和表现力会发生有意义的、持久的变化。所以，在下面的圆圈里写下你可以控制的东西。然后，用下面的表格作为提示，记下你不能控制的圈外的事情。

记住：你无法阻止假想的担忧发生，但是你可以控制自己对它们的反应。

在我的控制范围内	超出我的控制
<ul style="list-style-type: none">• 提高应变能力• 遵循最新的信息和建议• 专注于对我来说重要的事情• 有选择地接收信息，对应的是• 我的日常工作• 放松• 维护人际关系• 健康饮食• 锻炼• 寻求和提供支持• 投票和行动	<ul style="list-style-type: none">• 其他人的决定• 其他人的健康• 新闻• 政府的行为• 学校恢复或关闭• 医疗保健系统的状态• 航班和假期的取消• 交通• 公共交通• 老化（变老）• 天气

控制之外的事

可控的事



容忍不确定性的实用性智慧

经历过焦虑的人对不确定性的承受力较低。值得注意的是，不确定性是生活中不可避免的一部分，我们越早适应它，就能越早减少精神上的痛苦。

斯多葛学派和佛教哲学都强调将不确定性和变化视为生命的本质。许多人发现阅读有关这些主题的内容很有帮助，也就是说，实践智慧能够帮助他们转变思维方式和减少焦虑。

实践智慧的资源

视频

- [TED-Ed上的斯多葛主义哲学](#)
- [Einzelganger的《佛教智慧之心》](#)

Books and Audiobooks

- [Happy by Derren Brown -使用Audible 30天免费试用版收听](#)
- [朱尔斯·埃文斯 \(Jules Evans\) 的《人生哲学》 \(Philosophy for Life\)](#)
- [马克·奥勒留 \(Marcus Aurelius\) 的《沉思》 \(Meditations\)](#)
- [塞卡内 \(Seneca\) 的一位斯多葛派信徒的来信](#)
- [史蒂夫·哈根 \(Steve Hagen\) 的《简单朴素的佛教》 \(Buddhism Plain and Simple\)](#)

名言

- “人生最大的障碍是期望，它依赖明天而失去今天。整个未来充满了不确定性：活在当下。”——塞内加
- “问问你自己：（事件的）这一表象是关于我自己能控制的事情还是那些不能控制的事情？如果它涉及到你无法控制的事情，训练自己不要去担心。”——埃皮克提图
- “你可以控制自己的思想，而不是外界的事情。认识到这一点，你就会找到力量”——马可·奥勒留
- “当我看到一个焦虑的人，我问我自己，他们想要什么？因为如果一个人并不想要一些他们无法控制的东西，他们为什么会焦虑呢？”——埃皮克提图
- “宇宙在变化；我们的生活是由我们的思想创造的。”——马可·奥勒留
- “发生在你身上的事并不重要，重要的是你如何应对。当事情发生时，你能做的唯一一件事就是你对它的态度；你要么接受它，要么憎恨它。”——埃皮克提图
- “人们不是被事物所困扰，而是被他们对事物的看法所困扰。”——埃皮克提图
- “不要要求或期待事情按照你希望的那样发生，接受事实。这样，内心才能平静。”——埃皮克提图
- “不要让你对整个生活的反思把你压垮。不要满脑子都是可能发生的坏事。关注现在的情况，问问自己为生命如此难以忍受、无法生存。”——马可·奥勒留
- “自由和幸福是通过忽视那些我们无法控制的事情而获得的。”——埃皮克提图



重要提示

为什么不把你最喜欢的实用名言做成一本剪贴簿呢？当你注意到你的思维繁杂混乱时，试着回顾你的剪贴簿来减少你的焦虑。



通过挑战思维来减少焦虑

挑战思维是一种简单而有效的认知行为疗法（CBT）技术来减少焦虑。

如上所述，焦虑很好地被描述为，当你的大脑专注于威胁、不确定性和消极时，你所表现出的无益的思维模式。挑战思维有助于拓宽你的视野，让你看到更广阔的前景。

下面是两个你可以尝试的思维挑战技巧。坚持练习并且找出最适合你的方法。

技术

注意力——当你感到痛苦的时候，停止你正在做的事情，把注意力放在你的内心对话上。你的大脑在告诉你什么？

信念——不要自动地相信你的想法

挑战——通过扩展你的注意力来消除焦虑，更大的图景是什么？想法是事实还是观点？如果你感觉平静时，你会怎么想？

忽视——承认焦虑一直在控制着你的想法，让那些无益的想法走开。

探索其他选择——现在关注哪些是有帮助的？我有什么其他选择？

想法技巧

真的吗？——这个想法100%正确吗？如果没有，什么是事实，什么是观点？

有用吗？——关注这个想法对我有用还是对别人有用？

鼓舞人心吗？——这个想法是启发了我还是产生了相反的效果？

有必要吗？——对我来说专注于思想很重要吗？有必要采取行动吗？

善良？——思想是善良的吗？如果不是，你会怎么想？

思维挑战的技巧

- 把你的想法写下来或打出来，把思维挑战的过程写下或打出来比在头脑中这么做更有效。
- 如果你一开始不习惯把很多注意力放在你的内心对话上，认为思维挑战使你感到不自然。没关系，随着时间的推移，你会开始感到轻松。
- 如果你感到非常痛苦，认为这不是最合适的工具，是因为当你的情绪大脑占据主导时，你很难理性的思考。试着通过分散注意力的活动来缓解你的情绪（见下一页），当你感觉平静时再回到有思维挑战。

改编自Carol Vivyan(2006)

通过分散注意力的活动来减少焦虑

如果你的大脑里一直盘旋着那些毫无帮助的想法，那么一些能分散您注意力的行为可能是将其扼杀在萌芽状态的有效工具。需要注意的是，只有那些非常吸引你的活动才能有效的减少焦虑。当某种活动无法让你成功分心，请花点时间思考为何会这样，同时想一想你将来可以怎么做来使其对你更有吸引力。

能让你分散注意力的活动还有其他好处，例如可以帮助你感到更快乐，更有动力和活力，并且可以消除无聊感。

活动少与社会隔离是情绪低落、动力减少、能量不足的最根本的两个维持因素。

为了使你的总体感觉更好，我们首先需要构建你的驱力系统。（请参阅我们的《[Understanding Your Mental Wellbeing Guide](#)》的第8页），你需要增加活动量，另一方面需要确保您的社交需求能得到满足（我们将在之后再讨论这个问题）。

下面列出项分散注意力的健康活动。

勾选那些你喜欢的活动，或将自己其他的想法一起填写到你的分心活动清单中吧：

1. “呼吸冥想”（微信小程序）
2. 睿心小冥想（微信小程序）
3. 喜马拉雅上收听马丁的催眠系列：<https://www.ximalaya.com/yinyue/15753/449459>
4. “下厨房” app上浏览健康菜谱
5. 观看哔哩哔哩弹幕视频网站（B站）上的健身视频，比如周六野，Pamela，Chloe Ting，硬派健身
6. 爱奇艺、优酷、B站、腾讯视频观看免费在线纪录片、喜剧片
7. 玩开心消消乐等小游戏
8. 在国家大剧院官网看古典音乐频道赏析。
9. 跟着B在健身博主学习流瑜伽
10. 涂色《秘密花园》
11. 全民K歌app唱一首歌
12. 跟着Keep做运动
13. 计划饮食
14. 看喜剧
15. 学习书法或手刻字
16. 学习如何演奏乐器
17. 阅读能激励你的人的传记
18. 重温你十几岁时喜欢的音乐
19. 列出要保存的东西
20. 创建一个博客
21. 重新装饰您的生活空间
22. 玩一个拼图游戏
23. 列出年度目标
24. 查找新的播客并收听
25. 整理
26. 更新你的简历
27. 列出今年要阅读的书籍
28. 在Pinterest上搜索工艺或DIY创意
29. 通过视频聊天与朋友叙叙旧
30. 尝试一些新音乐



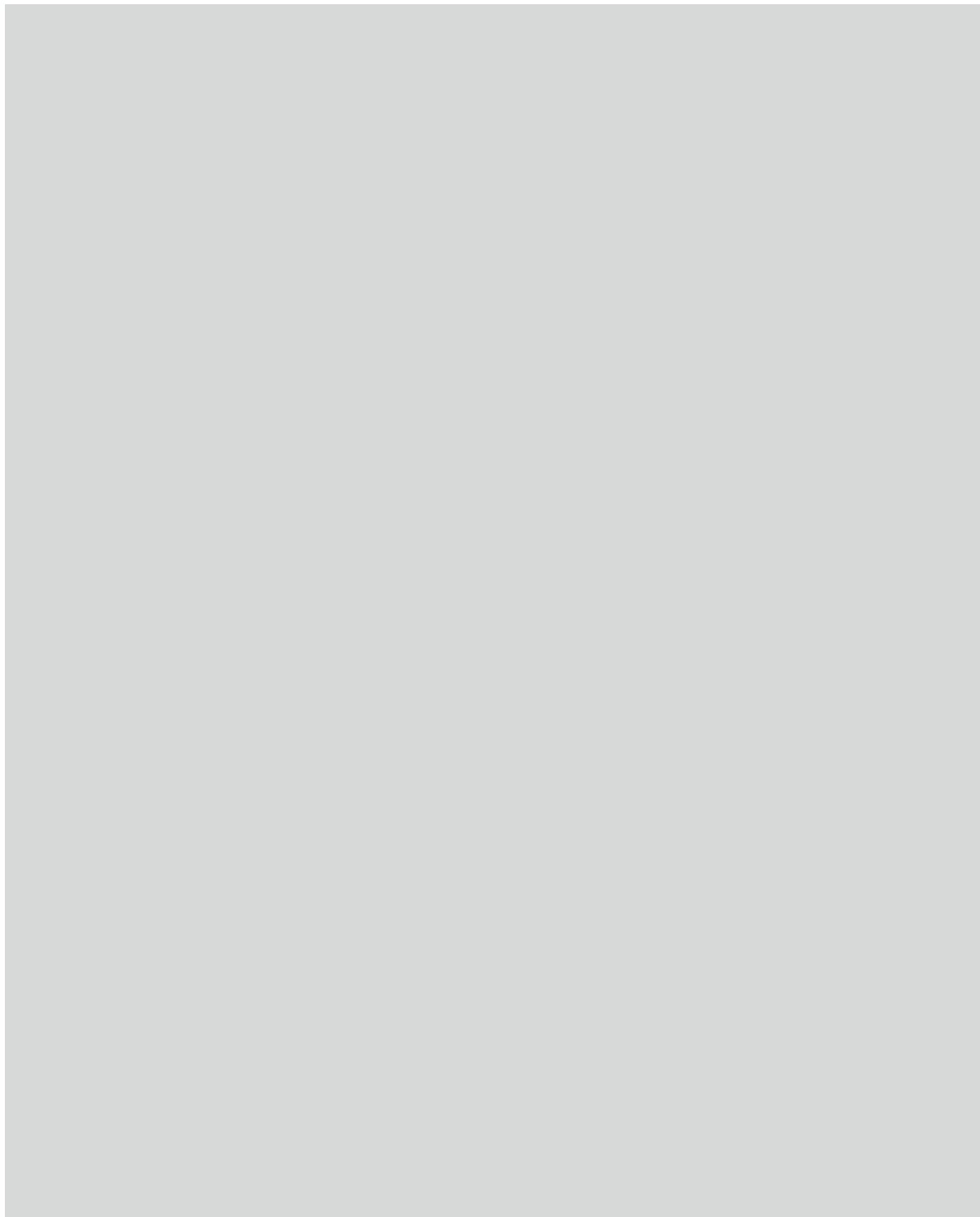
31. 头脑风暴一些省钱技巧
32. 学习如何建造或改造家具
33. 制作人生经历清单
34. 开始学习新语言
35. 想出一些很有意思的生日或圣诞节礼物
36. 搞一个副业赚钱
37. 写诗或短篇小说
38. 做一个你最喜欢的菜谱集
39. 列出新冠肺炎结束时您期待的事情
40. 修缮一下您的房屋
41. 做些园艺
42. 列出您感兴趣的主题，然后在线对其进行研究
43. 春季大扫除
44. 在Pinterest上搜索家庭和谐建议
45. 在Pinterest上搜索室内儿童活动
46. 学习织毛衣、十字绣或刺绣
47. 寻找一个新的棋盘游戏来玩
48. 撰写梦想日记
49. 做烘焙



我的分散注意力活动清单

在下面的框中写下您勾选的活动。

另一个方法是制作一份“我要去做”清单。先写下这一句话：“现在我有更多的空闲时间，我可以去...”，然后再进行头脑风暴：拥有更多的空闲时间会为您带来什么机会呢？



动力随行动而生。

—
“假如你想做事,就得养成做事的习惯;假如你不想做事,就别去沾边。” -爱比克泰德

如果你已经有一段时间不活动,感到情绪低落,你可能会感到缺乏动力和精力。

你可以通过增加你的活动来增强你的动力和精力。

别去想,直接做。

动力会随之而来!

第二部分

制定你的抗压行动计划

—

以下是五种不同预防和减少焦虑躯体症状的方法
(即自动应激反应)。

选择对你最有吸引力的做法，
把它们加入你的抗压行动计划。

(越多越好！)

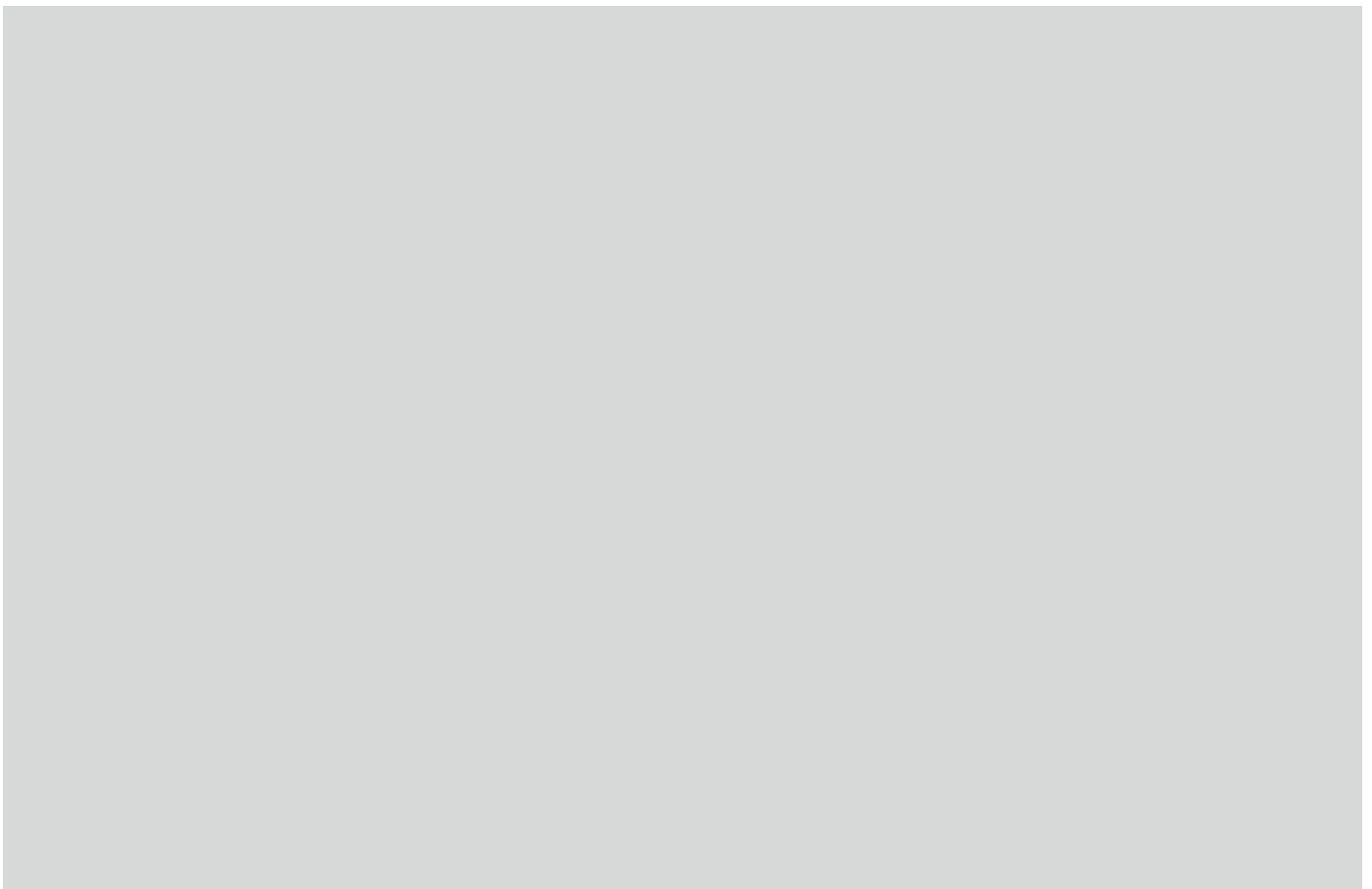
开始实践计划

按计划行事为您的心理健康有惊人的帮助。保持日常生活规律可以帮助您增强控制感，化解不堪重负的感觉。

设定计划的技巧

- 安排定期休息。花些时间正念喝茶或专注于呼吸-这是一个很棒的网站，您可以在[Calm](#)中添加书签。
- 写一份每周目标清单。确定你需要做什么来实现你的每周目标。把任务分解成更小的步骤，并在执行时划掉它们以保持当天的进步感。
- 确定1-3个“最重要的任务（MIT）”。创建每日MIT清单可以帮助你优先处理最重要和最紧急的任务。
- 在一天结束时回顾你划掉的项目。对你的成就进行评估有助于提升精神健康。
- 尝试一个待办清单的app。你可能更喜欢像有道云笔记、印象笔记这样的电子笔记本。
- 尝试一下提高效率的方法，比如番茄工作法和吃青蛙。
- 前一天晚上写下你每天要做的事情。你可能会发现，能够立即开始工作有助于提高你的生产率。此外还可以帮助你在晚上休息，理清思绪。
- 在一天结束时整理您的工作台。研究发现，混乱的环境会干扰你的专注能力。
- 制定一个有规律的睡眠计划。研究表明，保持规律的睡眠时间在改善睡眠方面表至关重要。
- 创建一个工作日结束仪式。为了加强工作和生活的界限，你可能会发现创建一个工作日结束仪式是很有帮助的，比如换上舒适的衣服，关掉工作邮件通知，放上一些音乐。
- 建立每周的家庭传统。通过“周五棋盘游戏”和“周一电影之夜”等活动加强家庭日常活动。
- 善待自己。你可能会突然有更多的事情要做。注意你在批判自己时，提醒自己你只能尽你所能做到最好。

备注



每周计划

第几周:

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
上午							
下午							
晚上							

我的每周目标

每日计划

日期:

6AM

7AM

8AM

9AM

10AM

11AM

12PM

1PM

2PM

3PM

4PM

5PM

6PM

7PM

8PM

9PM

10PM

11PM

3个最重要的任务:

提醒

开启每日感恩练习

“享受生活中的点点滴滴，当你有一天回首往事，你会发现原来它们是那么伟大。——Robert Brault”

研究表明，培养感恩之心会有很多好处，包括：

- 减轻压力和焦虑
- 提升情绪
- 增强你的免疫系统
- 改善睡眠

一个培养感恩之心的小方法是坚持写感恩日记。设置一个每天固定的时间，在下面的空白处写下让你感恩的一件事。



开启每日感恩练习

我很感激...

开启每日呼吸练习

呼吸困难和应激反应有关。当你有呼吸问题时，血液中的二氧化碳浓度会下降。这会导致许多种类的症状，包括：

- 呼吸短促
- 胸闷
- 胳膊、手指、脚趾或嘴巴周围感到刺痛或麻木
- 感到头晕目眩
- 虚弱
- 剧烈心跳或心跳加速
- 心悸
- 出汗或潮热
- 头痛
- 感到恶心
- 疲劳

这些症状可能突然出现，也可能导致惊恐发作。

你的呼吸困难可能与下列原因相关：

- 浅呼吸（吸入太快）
- 过度呼吸（由于感觉无法得到足够的空气而吸入过多，例如频繁的打哈欠或者叹气）

一些人会同时体验到以上两点。

那么，让我们花点时间来检查你的呼吸。

1. 把一只手放在你的胸前，一只放在你的腹部。
2. 吸气几秒钟。哪只手抬高了？
3. 如果是放在胸上的手抬高了，你也许已经习惯了浅呼吸。

虽然浅呼吸的影响可能令你很不舒服，但它并无害处。你可以通过每日呼吸练习改变这个习惯。下次当你感觉到焦虑时，花一点时间注意你的呼吸。集中注意力通过腹部呼吸，当你吸入时腹部鼓起，当你呼出时腹部下降。

这里有一份你可以每天练习5-10分钟的腹式呼吸练习：

- 轻柔地吸入，轻轻慢数到4，同时尽可能把腹部充满；
- 屏住呼吸，数到2；
- 用你的嘴缓慢呼出，数到6

这被称作“腹式呼吸法”。研究显示，数周内练习规律的腹部呼吸可以帮助人们保持平静。



重要提示

你可以在免费的“[Stop Breath and Think](#)” APP 上使用呼吸计时功能来完成每日呼吸练习。他们还有很棒的儿童版！

改善人际关系的质量

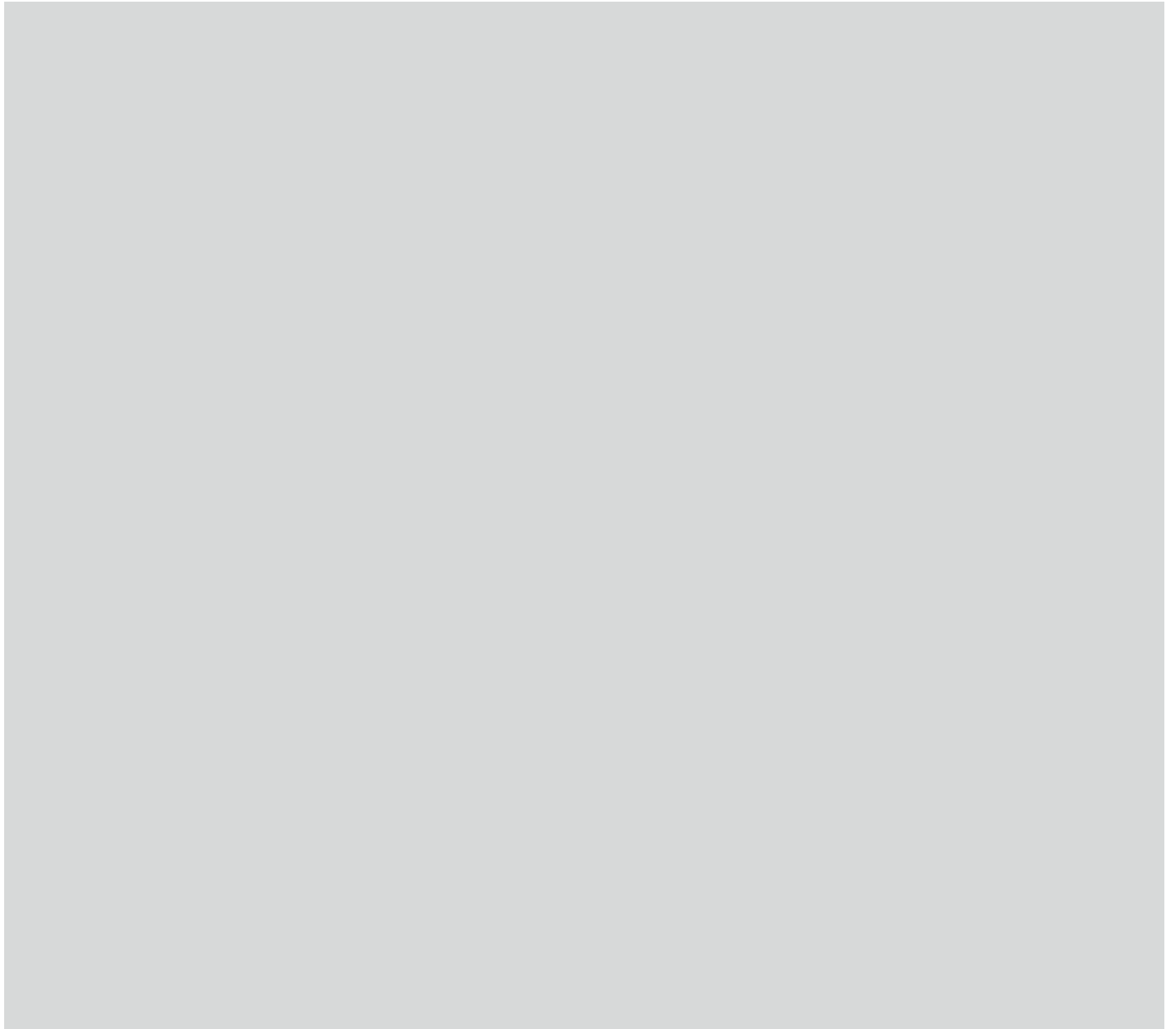
如何在隔离期间建立人际联系？

这里有一些办法，选择你感兴趣的，放到你的抗压行动计划中。

1. 和有段时间没联系的朋友视频聊天
2. 使用视频聊天软件[Houseparty](#)和朋友们玩知识竞赛、Heads up等热门游戏！
3. 用视频聊天获得线上欢乐时光
4. 在[Meetup.com](#)网站上浏览改为线上的活动
5. 以视频方式和朋友进行每周午餐约会
6. 使用[Netflix Party](#) 延伸服务，和朋友们一起在线看Netflix
7. 玩拼字游戏，用[Words with Friends](#) 和朋友们聊天
8. 微信、QQ、抖音、快手

[这里](#)有一份17个视频聊天选项清单。

你还可以做什么，在下面写下来。



培养规律运动的习惯

“行走是人类最好的补药。”——希波克拉底

杏仁核与交感神经系统是你大脑和身体中会产生压力的组成部分，运动可以降低它们的整体活跃度。

研究显示，有氧运动（如步行、骑行和慢跑）可以提供和非有氧运动（如瑜伽和普拉提）同样的益处。

另有研究表明，通过每周三次、每次21分钟左右的锻炼，就能体验到其益处。因此，你无需花费数小时去锻炼——当锻炼变得很重要时，大多数人可以在生活中安排出来锻炼的时间。

想要培养锻炼的习惯，找到一项你喜欢的运动至关重要。如今越来越多的人对健身感兴趣，你有无数的选择，包括“卧室健身”的各种资源和工具，帮你轻松地在家锻炼。

这里有一些办法，选择你感兴趣的，放到你的抗压行动计划中。

- ☒ 1. 每天安排一次散步
- ☒ 2. 完成Youtube视频锻炼
- ☒ 3. 跟着[Yoga with Adriene](#)在线做瑜伽
- ☒ 4. [在给新手的五公里跑步教练的帮助下](#)，挑战自己跑步5公里
- ☒ 5. 购买一些室内运动装备
- ☒ 6. 在Pinterest上浏览室内健身
- ☒ 7. 用jump rope做一个力所能及的家庭有氧健身
- ☒ 8. 用[Fitbit](#)记录你的进展

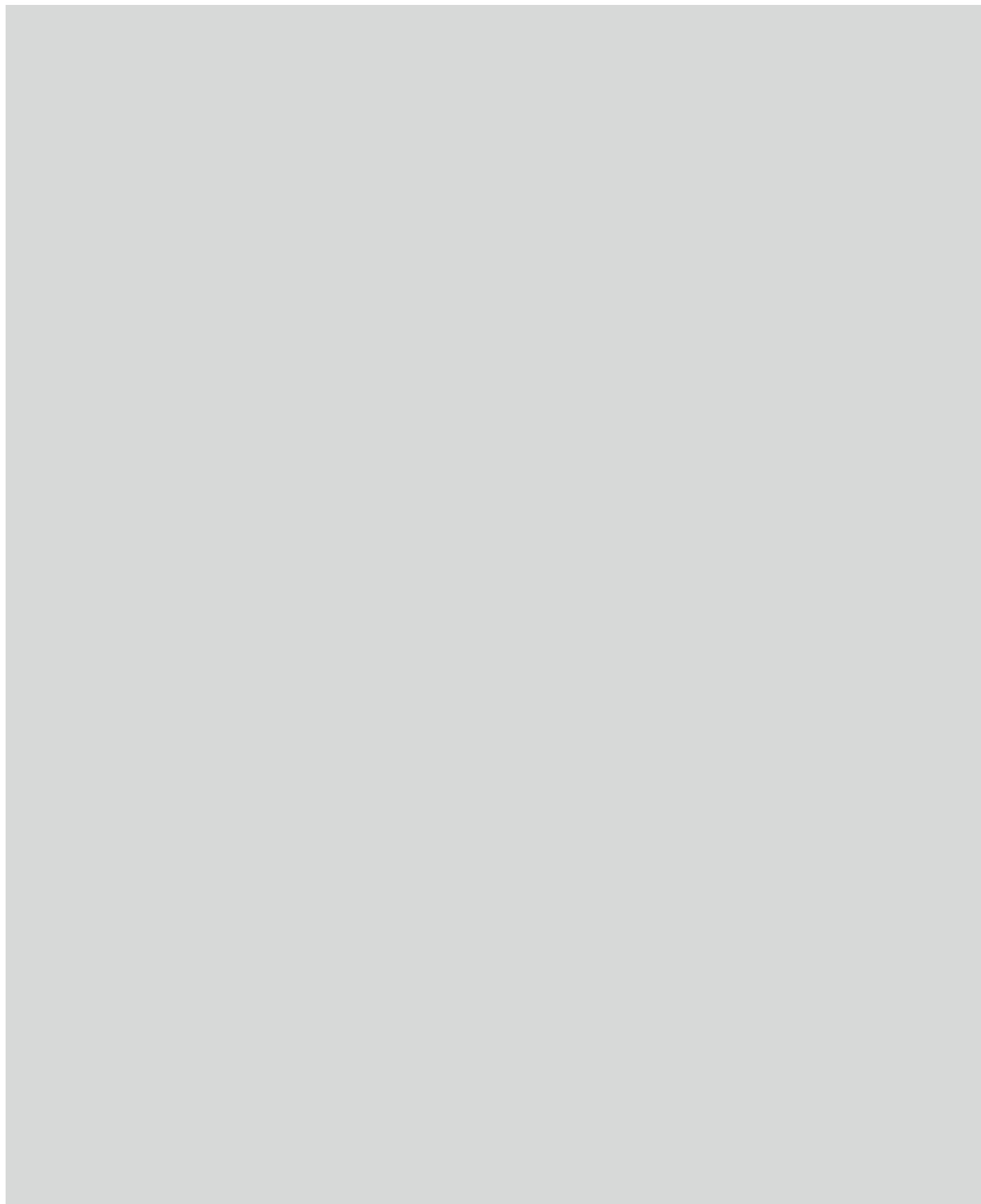
别忘了，动力随行动而生！



创建你的抗压行动计划

回顾你的工作手册，并在下面记录下你想做的事。

然后，选择五个你最吸引你的行动，写入下一页的抗压行动计划中。



我的抗压行动计划

想做的事

什么☒候做

是否完成 ✓

其他资源

“不要因为需要帮助而感到羞愧。你有履行职责的责任，就像士兵要在战场上战斗一样。如果你受伤了，没有其他士兵的帮助怎么办？”——马尔克·奥列里乌斯

有很多种方法可以改善你的心理健康，有大量的工具能够帮助你。

如今对你来说可能是很好的机会来为自己付出努力，并发展出对此后仍有帮助的技能。

这里有一些推荐的资源：

- [在线康复学院提供的应对全球流行病的免费在线课程](#)(点击以访客身份登录)
- [心理学工具提供的 在全球动荡之下与担忧和焦虑共处免费指南](#)
- [体系](#)，让我们更深入地理解、转化和减少压力、自动应激反应和焦虑
- [心理健康工具包](#)，我们为你设计的一整套实用工具，以促进你的心理健康和福祉
- [在线获得治疗指导](#)。目前有许多治疗师通过视频方式工作。如果你开始感到情绪或生理上的压力太大，我们强烈建议你寻求专业人士的支持



我们期待听到你的声音。

感谢每一个为制作这本工作手册而与我们分享他们经验的人。
我们很重视合作，非常感激你的帮助，使我们的工具达到最好。

你对工作手册的有什么反馈吗？
或者对将来的更新/工具有什么建议？

请通过邮箱联系我们 hello@thewellnesssociety.org。

我们希望听到你的建议和反馈！

感谢北京师范大学心理学部应用心理学(MAP)
的所有工作人员及学生提供翻译

The Wellness Society 出版

Jamma International 支持

完整的参考文献列表可发送邮件至hello@thewellnesssociety.org获取。

JAMMAInternational.