

## 压力管理

压力可能以心理、情绪、身体、组合或因人而异的其他形式表现出来。

## 应对压力的即时建议

### 心理压力

- 练习正念练习，例如专注于你的五感之一，或进行简短的冥想活动
- 制定日常作息，因为可预测性可以减少压力

### 情绪压力

- 尝试进行平静的想象练习，例如想象让你感到安慰的事物，可以是回忆、地点或某个人
- 或者尝试大声说出安全和平静的肯定语

### 身体压力

- 尝试渐进式肌肉放松练习或轻柔的拉伸
- 进行深长缓慢的呼吸，吸气和呼气各数到4，也会有所帮助

## 更多资源

- 查看辅导部门以获取更多关于如何应对不同类型压力的建议和资源

EMIKO MINATOYA-SHIELDS M.ED 2023 NSC 允许将辅导资料用于非营利教育目的的分发

· 但必须完整复制并包含本版权声明。