

# 善待你的心灵

在不明确的时期做一些肯定，认同的事情是有一定帮助的。如果可能的情况下，试着坚持日常规律-每天在大致相同的时间起床，工作，就餐，锻炼和休息。



If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.



# 善待你的心灵



当受到很大压力的情况下，感受害怕，不确定，困惑甚至愤怒是很正常的。

如果这些感觉变得非常强烈，深呼吸几次，把注意力集中在当前你能够看到或听到的事物。



尽量多次做以上的深呼吸动作，当你感到压力很大或心烦意乱的时候。



If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

# 善待你的心灵

请谨记你的朋友就在你的口袋里，你只要打个电话给你的朋友或家人。

当你们交谈时，朋友和家人之间会感觉更亲近。



If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.



phoenix centre  
support for survivors of torture and trauma

# 善待你的心灵



每个人处理压力的方式都不一样，当每个人都被困在一起时，压力会变得更大。

一些青少年可能需要独处的时间，而一些年纪小的孩子可能需要更多的成年人关注。



和家里的人交谈，谈谈你的需要，并试着了解他们有可能的需要。

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

# 善待你的心灵

今天，你做了吗？



锻炼？



笑了吗？



吃得健康吗？



与家庭以外的人联络了吗？

请谨记，我们是  
联系在一起的。



If you need support, please contact the  
Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

# 善待你的心灵

每个人处理变化和困难的方法都不一样。在过去，当你遇到困难时，你是如何面对处理的？



你能和你的朋友和家人分享你的应对策略吗？



If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

# 善待你的心灵

你可有以社交距离的方式与你的邻居及独居者沟通？



当你这样做，你和你的伙伴都会感到幸福和快乐。

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.



# 善待你的心灵

当你感觉很大压力或不安，不确定时，可以尝试做这个活动。



想象一下，你在一个安全的地方-可能是一个瀑布旁边，站在山上或在一个树林里。

想象一下它的样子，它的气味，然后慢慢地做吸气呼气的动作。告诉自己，我是安全的。



If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.



# 善待你的心灵

回忆过去感受过的压力而觉得强烈的压力或不确定时，有这种情况的发生是很正常的。如果你发现这种情况经常发生，尽量把你的注意力，思想拉回到现实。尽量做到以下几点：



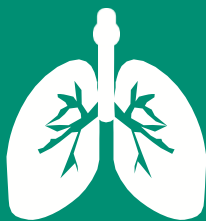
5件事你能看到的

4件事你能听到的



3件东西你能触摸的

2件东西你能嗅觉到的



然后做1次深呼吸

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

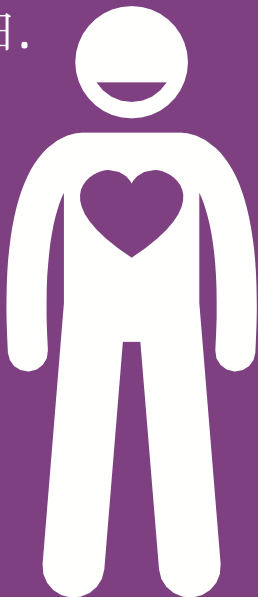
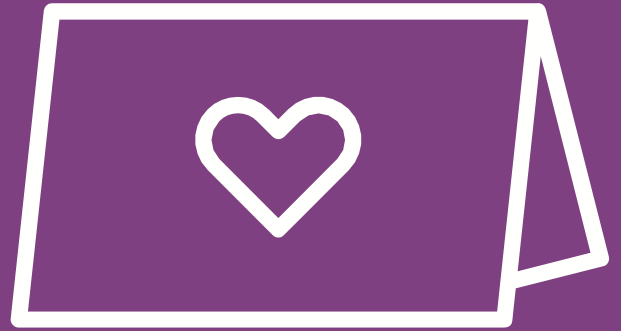
Supported by the Crown through the Department of Health.

# 善待你的心灵



运用慈爱的力量，让你和周边的伙伴感到更强大，更快乐。

你可否寄问候卡片给伙伴们，给他们做一些食物，分享一本自己喜爱的书本或一些歌曲。



学习同情和善待别人，可以强壮免疫系统，增强抗压能力，更好地抒发抑郁的情绪，让自己和周边的人更快乐。

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

# 善待你的心灵

学习和怀着感恩之心，对你的心理健康有很大的影响。特别是压力大和变化大的时候。



无论是自己，还是朋友或家人，每天试着说出3件生活上让你感到感恩的事情。

If you need support, please contact the Phoenix Centre on 03 6234 9138.

Supported by the Crown through the Department of Health.

