

心理健康

通過豐富自己，獲得更快樂和更健康的生活。



自我照顧：花一些時間進行冥想，伸展，健康飲食，鍛煉身體並保證有充足的睡眠。與他人交流您的感受。和朋友分享您的疑慮。



減少看新聞報道：接收過多負面事件的資訊會影響您的身心健康。嘗試減少看新聞。每天限制看螢幕的時間。



與您的醫生溝通：與醫生探討您的心理健康疑慮。他們會為您提供幫助並協助您轉診至專業的心理健康師。



關懷資源：致電或發送簡訊至988，或登陸網站 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) 來獲得免費且保密的心理健康支持。為您提供每天24小時的服務。