

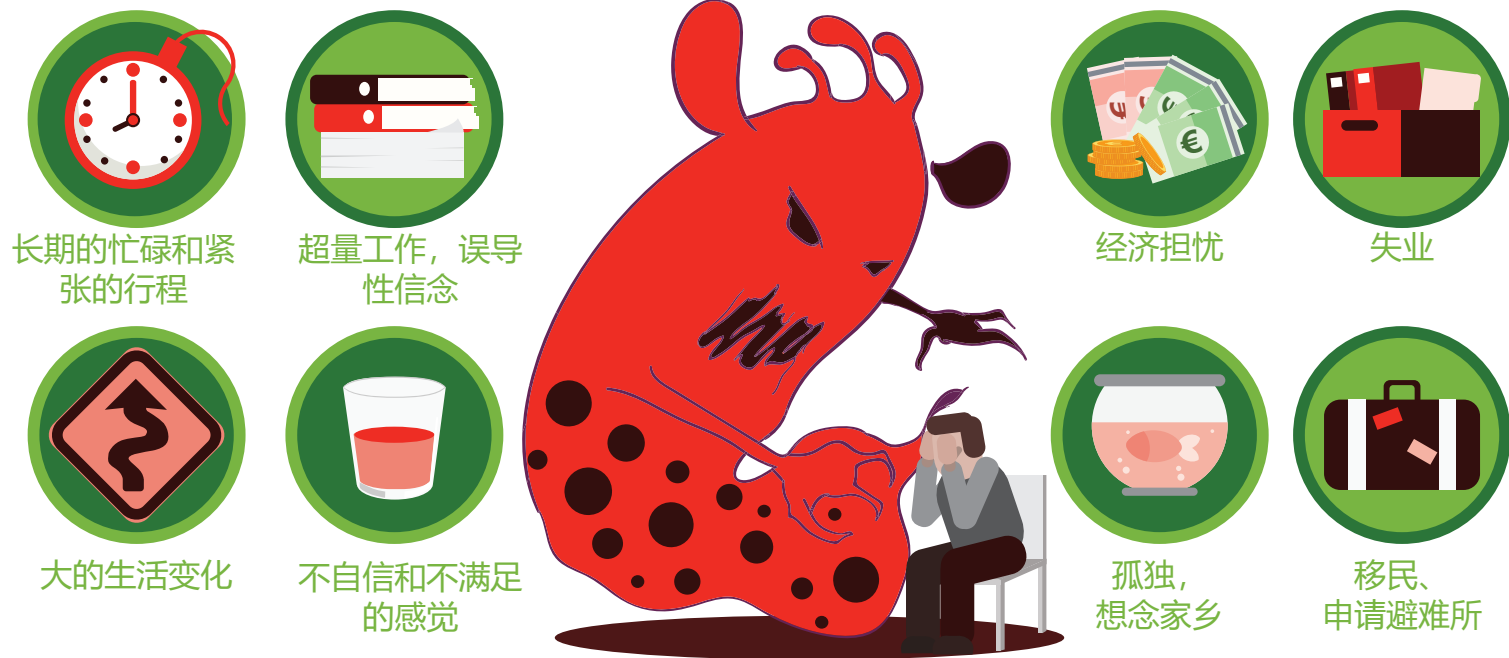
压力管理

长期的压力对大脑和记忆造成伤害。

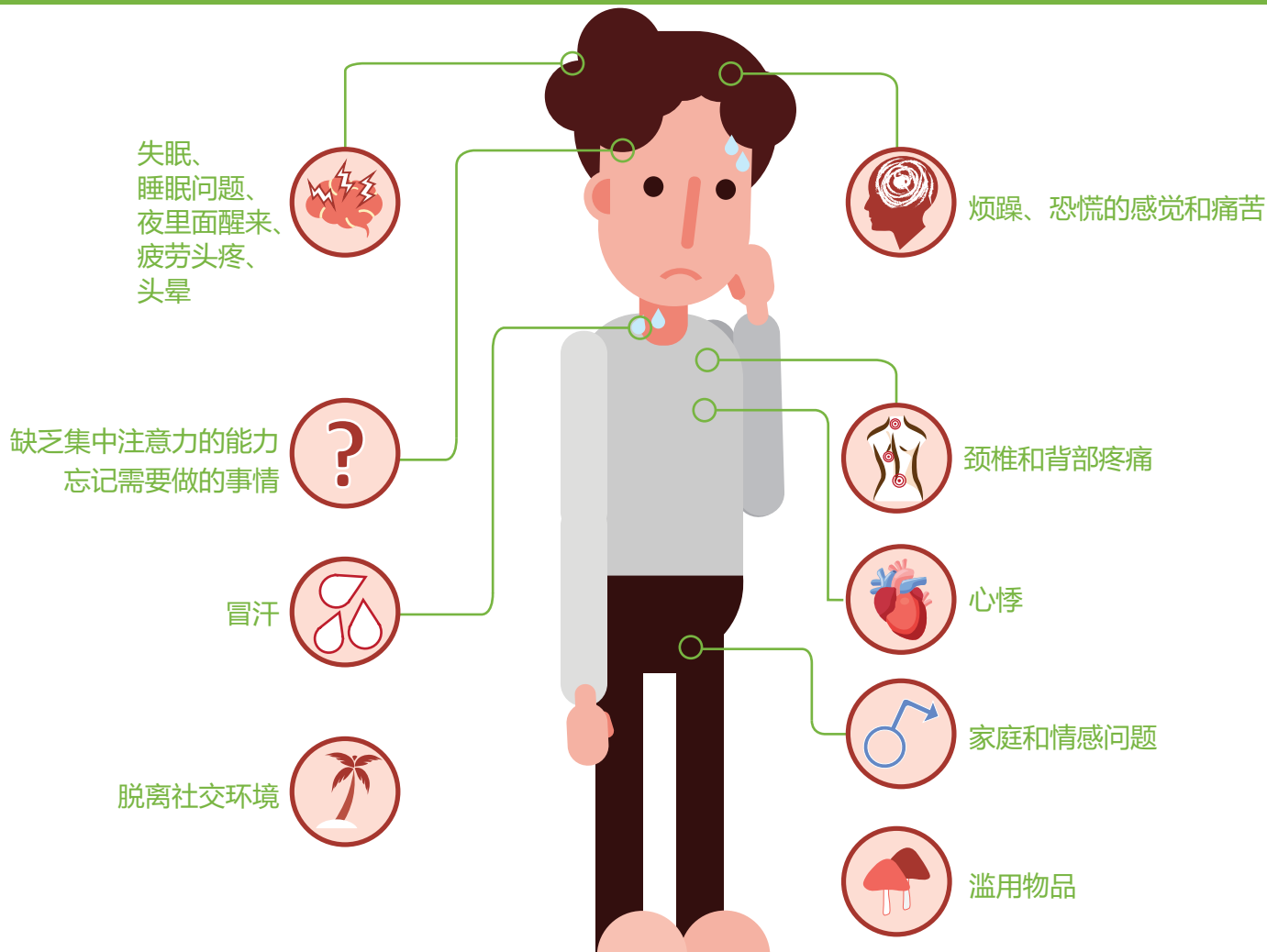
生活中有压力。长期的压力可能对身体造成伤害，导致抑郁以及后期会导致记忆疾病。

压力是当身体遇到紧急情况时正常的表现。好的压力让目标实现。太难的要求和苛刻会导致害怕，造成负面的压力，对健康产生危害。

造成压力的原因



感觉到压力的人经常也会有以下感觉:



管理压力的方式

停下来 & 评估你的生活

你的生活正在发生什么？哪些事情是你可以自己影响的，哪些是不可以？



运动

运动释放压力。

大自然中活动

在大自然中可以静下心来和提高情绪



倾诉

交谈时想法会逐渐清晰。



写

可以让烦恼的事情抛之脑后



放松

尝试不同的放松和呼吸方式



规律用餐，充足的睡眠



学会拒绝一切消耗精力的事情

努力接受过往发生的事情。

制定一些可以实现的目标。



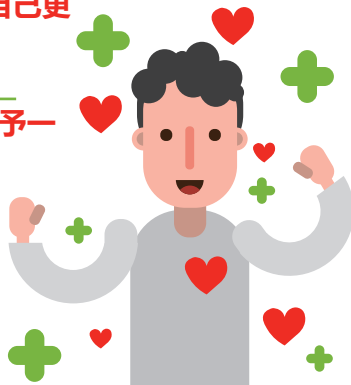
寻求帮助。

如果长期有不好的感觉，请寻找专业人员的帮助。



锻炼你的大脑- 对自己更亲切一些。

对于自己所做的给予一定的肯定。



小贴士：
芬兰心理健康协会
www.mielenterveysseura.fi

Lähteet: <https://www.mielenterveystalo.fi>
<http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/materiaalit/serenen-materiaalit/>
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com