

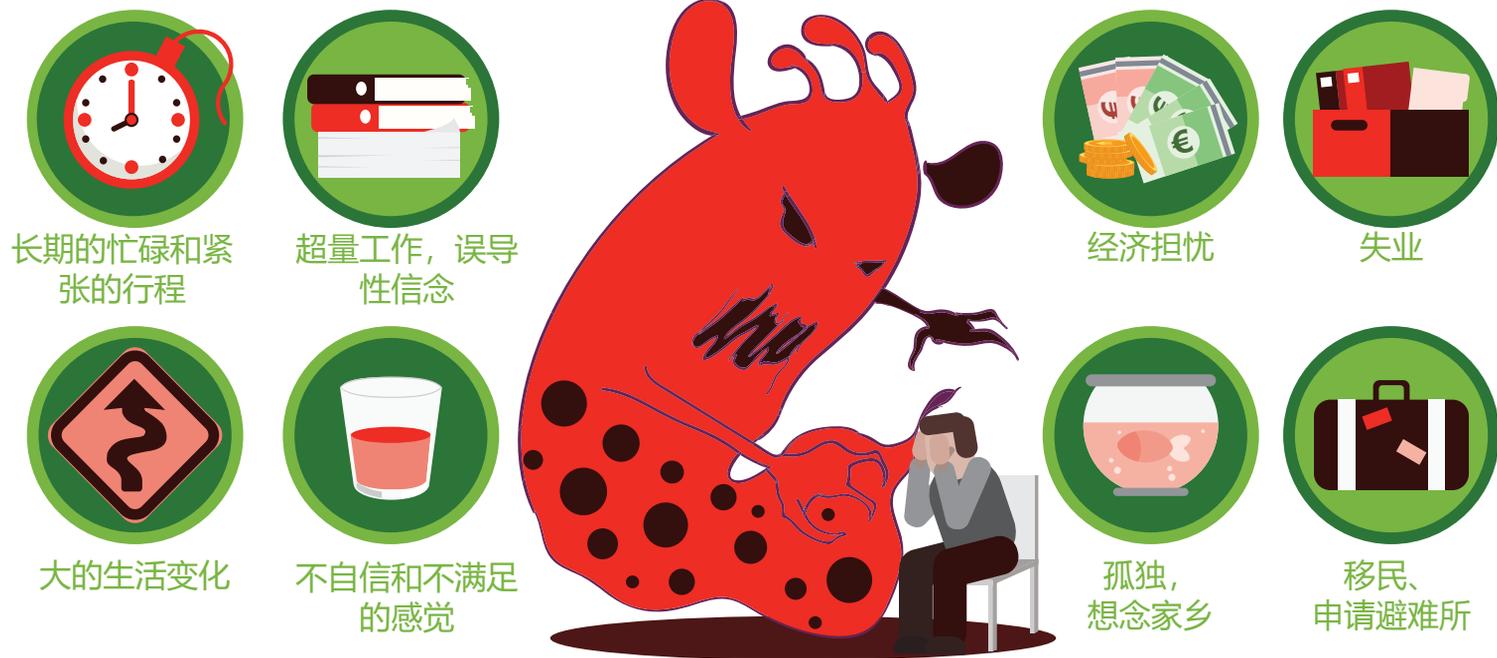
# 压力管理

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？有些事情是你自己可以影响的，哪些是不可以？

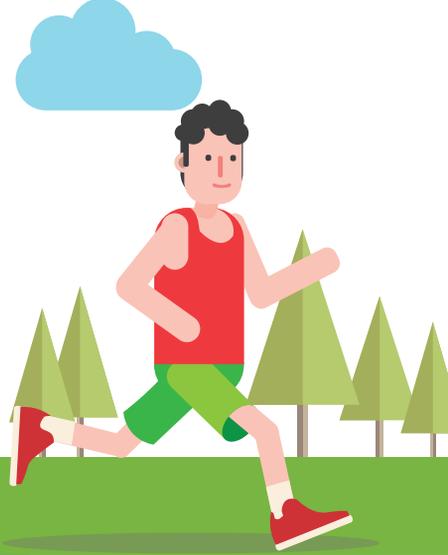


## 运动

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](http://www.mielenterveysseura.fi)

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