

确保您的 精神健康

如果感到有压力、焦虑或不知所措，这很正常。您可以通过将精力集中在您可以控制的事物上来改善您的心情。

您可以试着：

- 善待自己
- 将精力集中在正在顺利进行的事物上
- 优先考虑可以为您带来快乐的事物
- 时刻牢记目前的情况会有所好转
- 与他人保持联系
- 保持您的身体健康和良好的卫生习惯
- 不要只看负面新闻
- 确保只从可以信任的来源获取信息
- 在感到悲伤和害怕的时候寻求帮助



不要忘记通过锻炼和健康饮食来确保您的身体健康。

如需获取更多信息，请访问
thinkmentalhealthwa.com.au

