

# 改善健康的简单步骤

保持健康不仅仅意味着在意我们的身体健康；关注我们的心灵也同样重要，特别是在像现在这样的时期。以下是一些简单的改变，你可以做更好地照顾你的心理健康和幸福：



保持均衡饮食



定期休息



给你的家人和朋友打电话



和你信任的人谈谈你的感受



睡够八小时



进行呼吸练习来减轻压力



保持积极的态度



自我接纳



培养新技能



认识到心理健康状况的早期迹象并向医生寻求建议



腾出时间参加你喜欢的活动



学会应付和管理压力



有效率地工作



与他人保持良好的关系

如果您需要向心理健康专家寻求任何帮助，请拨打心理健康热线16000