



你能做的有助于自己头脑清醒的事情。

生活又忙碌起来，如果你感到有点焦虑，这是可以理解的。每天做点让你感觉好起来的事情。以下是一些供你尝试的简单窍门。



吸气，呼气

如果你感到不知所措，慢慢地深呼吸几次，这真的可能有助于平复心情。呼吸的好处是你在哪都可以做。



做点你享受的事情

如果有事情能让你放松，尽量找时间去做。这可以是动起来，到大自然中去，或见见家人与朋友。



Healthier
Scotland
Scottish
Government



SAMARITANS
Scotland



沉醉在音乐里

通过听podcast或一些音乐来提升自己情绪，而不是在晚上灌一杯酒。

把午餐时间变成你自己的时间

用午餐时间培养新的爱好，比如做健康餐或出去走走呼吸一些新鲜空气。



不要再想坏的消息

可能很容易关注坏的消息。尝试通过听音乐、跳舞或者甚至打扫卫生来转移自己的注意力。任何能分散你注意力的事情都行。

更多关于在变忙时如何应对的窍门，
请访问 clearyourhead.scot



Healthier
Scotland
Scottish
Government



SAMARITANS
Scotland