



您能做的有助于保持头脑清醒的事情。

一年中的这个时候可能会让您感觉有点不堪重负，但您可以做一些简单的事情，让自己和他人感觉好一些。

以下是一些您可以尝试的简单技巧。



吸气，呼气

如果您感到不知所措，慢慢地深呼吸几次，这真的可以平复心情。您可以在哪里都可以做。



沉醉在音乐里

聆听广播、播客或一些音乐来改善自己情绪，而不是在晚上灌一杯酒。



保持联系

设法与朋友和家人保持联系能改善您和他们的心情。为何不给他们发条信息，问问他们今天过得怎么样？



出去走走

冬天出去呼吸一下新鲜空气能让您精神振奋。白天抽出时间去跑步、散步或骑自行车。



帮助他人

为别人做点好事人对己都有好处。说声谢谢、泡杯茶、称赞别人 — 这些小举动能帮助改善您的情绪。为何不给某人寄张卡片？

有关更多如何应对并度过冬季这几个月的小窍门，请访问 clearyourhead.scot

