

# 感到压力重重

压力是当你感到紧张、生气或沮丧时出现的情绪或身体上的紧张。有一点压力可能会有所帮助，并有助于你按时完成任务及避免危险。但当压力持续很长时间时，它就可能会对你的情绪和身心造成负面的影响。然而，当觉得压力难以承受时，你可以采取一些措施来应对它。

## 应对压力的方法

### 认识你的压力源



考虑一下是什么导致你现在感到压力重重，以及过去令你感到有压力的情况。是什么让你感到担心、生气或紧张？是1或2件事、还是好几件小事？如果知道压力源是什么，你就可以找出如何面对压力源的方法。

## 提示

如果考试让你感到压力很大，可在考试当天尝试一些镇定策略。  
如果你担心的是一项大任务，那就将其化整为零，以易于应对。

## 你的计划

我的压力源

### 使用镇静策略



镇定策略可以帮助减轻压力。可尝试一些方法，看看哪种方法最适合你：

- 呼吸运动 • 肌肉放松运动
- 正念练习 • 芳香疗法
- 瑜伽 • 听音乐 • 花时间享受大自然

冥想、呼吸和肌肉放松运动都可以成为在行进中缓解压力的好方法。你可以在任何地方进行这些运动，而且有些运动只需要5分钟或更短的时间。

我的镇定方法

### 保持健康的生活方式



保持健康的生活方式可有助于你缓解压力。进行定期的运动。饮食要均衡，食物种类丰富，并避免食用含糖饮料和深加工食物。每晚获得8-10小时不间断的睡眠。限制屏幕使用时间。

设定一个目标，将所有设备（电视、平板电脑、电脑和电话）用于娱乐的屏幕使用时间限制在每天2小时。

我的保持健康的步骤

### 花时间进行放松



当你的日程安排很忙时，很容易感到压力。在你的日程安排中，安排时间来做自己喜欢做的事情。徒步、阅读、写日记、听音乐、喜爱的业余爱好、做义工或看电影 - 可以帮助你放松的任何事情。

如果增加放松的时间似乎是不可能的，可考虑放弃另一项活动，以便腾出一些时间。

我的放松计划

### 与你信任的人谈谈



当你感到压力很大时与朋友或所信任的成年人谈谈，会有很大的帮助。未雨绸缪。考虑一下你是希望对方帮助你解决问题还是只是倾听。**如果你觉得你可能会伤害自己，应立即与所信任的成年人谈谈。**

在决定与谁交谈时，可寻找一个你熟悉并可以信任的人。你想要一个尊重你的隐私、善于理解但不会评断你的人。

我能与其交谈的人