

你的心理健康很重要！

在当前情况下感到害怕、压力或焦虑是正常的。造成我们压力的这几个因素，比如担心感染病毒，改变生活方式，社区隔离，接触过多的新闻。以下是一些帮助你更好地应对压力的简单建议：



健康饮食



充足的睡眠和锻炼



在工作中有规律的多休息，多喝水



戒烟戒酒



与家人和朋友交谈



不要花太多时间在社交媒体上查看新闻



从公共卫生部（MOPH）和世界卫生组织（WHO）等可靠来源获取信息



与他人保持联系，和别人谈谈你的烦恼

如果你感到压力或焦虑，并需要与心理健康专家交谈，请拨打心理健康热线16000