

“停止”技巧

当面临具有挑战性的情况时，尝试“停止”技巧：

停止

1. 停止

问自己：我现在是什么感觉？

2. 喘口气

问自己：我是呼吸过快还是屏住呼吸？我可以深呼吸吗？

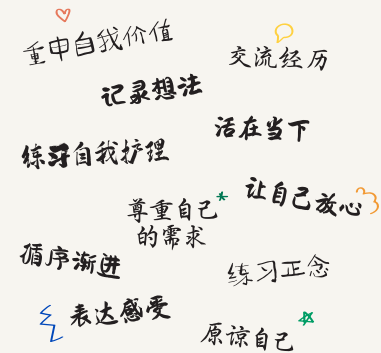
3. 观察

问自己：我的身体还有什么感觉？我的想法是什么？

4. 继续

问自己：如果我____，我可以接受后果吗？决定以最适合您的方式做出回应。

支持关系



图案灵感来自 www.selfloverainbow.com.

如果您经历过有害或创伤性的人际关系，抽出时间疗愈抽出时间疗愈很重要，让自己身边有支持者相伴，展现自己最好的一面。成为支持关系的一部分有助于疗愈身心，缓解压力。列出生活中让您感觉良好之人，并采取措施尽快与之联系。

心理健康支持

有多种方式可以24/7全天候获得免费、一对一的心理健康服务，训练有素的专业人员将提供安全空间和所需的支持。与咨询师或有类似经历的人士交流可以在您应对挑战时给您力量和鼓励。

Soluna 是一款专为加州青年和年轻人设计的应用程序，提供免费、保密的课程，由实时辅导员和在线社区提供服务。扫描即可开始。

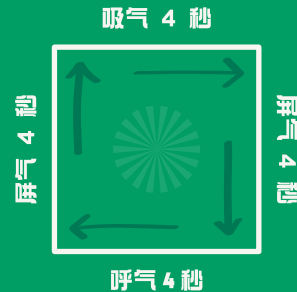


实用疗愈

各种工具和窍门可帮助您摆脱创伤以及每天缓解压力。

live
beyond

盒式呼吸



正念是指专注于现在，不评判过去，也不担心未来。当生活中发生令人倍感压力的事件时，正念可以帮助我们平静身心。

盒式呼吸是一种特殊的呼吸方式，可以在您感到压力或焦虑时帮助身体放松。通过盒式呼吸，您可以放慢心跳，放松肌肉，整体感觉更平静。

音乐冥想



在 Spotify 上查看我们的 Live Beyond 播放列表。选一首歌曲。放松并问自己：我的身体感觉如何？这首歌给我带来怎样的情绪感受？扫描即可播放。



聚焦感官

如果可以，去散步。格外关注您经历的景象、气味和感受。

放松，深呼吸，然后说出：

- 5 种可以看到的事物
- 4 种可以触摸的事物
- 3 种可以听到的声音
- 2 种可以闻到的气味
- 1 种可以品尝的事物



AllTrails

*令人平静和深思的开放空间可能比您想象的更近。扫描即可查找您附近的步道和公园 — 无论您住在何处。



进一步了解童年不良经历 (ACE, 童年不良经历)、有害压力以及如何疗愈其影响，请访问

livebeyondCA.org



live beyond



© 2024 Office of the California Surgeon General. Funded under contract #2022-238-OSG.