



MINISTRY OF  
MANPOWER

# 保持心理健康， 尽量吸取心理健康信息

心理健康是指我们在生活浮沉中如何思考、如何感受及如何行动。

## 心理健康

**心理健康良好不仅是指没有心理病态。**

它指的是一个人在健康状态中发觉自己有能力应付生活中的压力、能有效地工作及为自己的社区做出贡献。

## 心理病态

**心理病态极为普遍而且足以影响任何人。**

**心理病态并不是柔弱的象征。**

正如其它各种病态，心理病态涉及一个人和他在成长过程中的生活和工作环境的错综复杂的相互作用。这种作用可避免他或促使他患上心理病态。



学习如何建立您的心理韧性以协助您应对压力、做出良好决定和彼此沟通至关重要。



MINISTRY OF  
MANPOWER

# 保持心理健康， 尽量吸取心理健康信息

照顾自己就是照顾您家乡的至亲

**您的健康非常重要。**

照顾您自己，也是照顾您家乡的亲人！为更好地应对积压多时的感受和忧虑，不妨一试这些贴士以保持积极和乐观！



## 照顾身体

照顾自己的身体。每天都要有时间休息、好好地运动、吃得好和睡得好。若是身体不适，请立刻到最靠近的客工医疗中心求诊。



## 照顾社交关系

和朋友联系，彼此守望相助并完全地一起进行活动，不过要遵守社交距离和戴上口罩。



## 照顾情绪

注意您的思维、尤其是当您有负面思维的时候。时刻不忘感恩并通过书写、冥想等方式表达您的心情。要求您的同龄辅导员协助您克服您的负面思维。

# 保持心理健康， 尽量吸取心理健康信息

## 何时向人求助的迹象

至关重要的是要记得您并非孤立无援。我们鼓励您向朋友和家人吐露心声，并向医疗中心人员及和您同龄的领导人求助。

以下是您必须注意的您本身的一些迹象，以便从所获支援中受益。



睡眠不足或过度睡眠



依赖酒精度日



性情烦躁或易于发怒



行为改变（例如言语怪异）



体重减轻或增加



思想失控



出现失去兴趣迹象



常有恐惧感及/或心跳加速、  
呼吸困难随之而来



进行日常工作有困难