



# 您感到焦虑吗

“忧虑常常让小事情笼罩上大阴影。”

人在焦虑时会感到：

- 紧张或恐慌。
- 感觉糟糕或忧虑。您可能为同一件事情反复担心。
- 难以入睡或呼吸困难。
- 心跳加剧或胸部疼痛。
- 容易一惊一乍。



通过以下方法您可以改善自己的感觉：

- 慢慢数到十或者数到二十。
- 食用健康的食品。
- 做运动和睡眠有规律。
- 练习深呼吸。
- 长距离的散步
- 选择正面的想法。
- 告诉自己：“我知道这很难，但是我能做到。”

呼吸运动有助于稳定情绪

- 躺下或以舒适的姿势坐下。
- 把一只手放在小腹上。
- 通过鼻子缓缓吸入一大口气直到小腹感觉像一个充满气的气球。
- 通过嘴巴缓慢地呼气直至全部呼出和感觉小腹扁平。
- 屏住呼吸一秒钟。
- 重复刚才的动作——缓慢地吸气和呼气。
- 持续做几分钟。
- 让自己感觉平静。
- 每天经常练习。

深呼吸常常有助于消除焦虑的感觉。

产后抑郁是可治愈的疾病。它会过去的。

和我们交谈对您和您的宝宝都有益。我们可以做到。请致

电403 205 5178。

Support for this resource was  
generously provided by:

