心理健康与睡眠

如何照顾自己的情感健康



照顾自己的心理健康。我们所有人有时都会有压力。我们能够应对。

有时有太多的压力和焦虑。这对我们的健康是不利的。我们可 能会感到悲伤或焦虑，我们也许会发现难以进行正常的事情。

如果您的压力和忧虑让您无法进行正常的活动，或者如果您感觉就像正在伤害自己，请与您信任的人员或您的家庭医生（GP）交谈。





睡眠非常重要。在睡眠期间，您的身体在身心方面进行自我修复和建设。



药物或酒精对您的健康和睡眠有害。进食或饮用茶、咖啡或能量饮料，或者睡前观看屏幕都会让您没有睡意。



年轻人每天需要8小时左右的睡眠。

养成习惯有助于更好的睡眠。

如需了解更多信息，请访问

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk

制作者