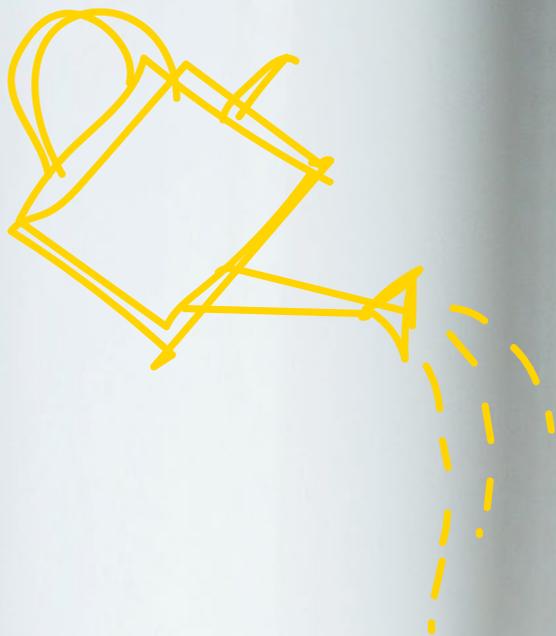


Yellow  
Brick  
Road



# 振作、 康复、 充满活力

更好地进行自我照顾的指南

## 您最近一次把自己放在第一位是什么时候？

我们几乎每天都自动满足我们的基本健康需求——吃、喝、睡觉和四处走动，匆匆忙忙地完成日常活动。

但是您最近一次真正关心自己的幸福、健康是什么时候？您能更好地照顾自己吗？

这听起来可能有点放纵，但花时间练习自我护理可以对您的健康做出有意义且持久的改变。它使您能够充分利用每一天。



## 什么是自我照顾？

自我照顾是照顾自己，在一天中花时间来培养您的康健安宁。它可以很简单，如自言自语或从事休闲活动。

您所做的任何事都对您的精神、情感、心灵、社交和身体健康有好处。

## 自我照顾为什么重要

我们都需为我们的身体加油来度过这些日子。自我照顾有助于填满我们的空虚——精神、情感和身体，这样我们能更好地为管理日常生活的需求做准备。

良好的自我照顾：

- 促进身体、情感和心理健康
- 改善情绪
- 减少焦虑并且降低压力水平
- 提升自尊和自信
- 防止过劳

这是更好地了解自己和改善人际关系（无论是与自己还是和他人的关系）的一个很好的方式。

这也使我们能更好地支持他人。如果我们自己的需要得到满足且我们感到事与愿和，那么在家人需要我们的时候，不带怨气地支持家人就容易多了。简单地说，自我照顾让您摆脱压力。



### 为什么我们经常自我照顾方面做得不好？

自我照顾很容易做到，不需要花钱，但我们却经常失败。尝试自我照顾的常见障碍包括：

### "每天我哪有足够的时间挤出来照顾自我"

自我照顾不需要从忙碌的一天中花费大量时间。它可以只需抽出1分钟的时间、5分钟或再长一点。时间可以是灵活机动的，可以根据您的生活方式见缝插针地进行。

进行几分钟的自我照顾您就能感受到其益处。但请记住，投入的越多，得到的益处也越多。

### "我认为自我照顾是自私"

很少人可以不知疲倦地长时间奔跑。当我们为自己留出时间，获得足够的休息和锻炼时，我们会更加精力充沛，对生活投入地更多。

虽然这听起来自私，但实际上会帮助您为自己和所关爱的人取得更大成就。



## 如何来自我照顾？

在学会照顾自己时，首先需要发现能激励您的、但还未得到满足的您内心的需要。

问自己以下问题：

- 我能更健康吗？
- 我能更快乐吗？
- 我能找到更多的平静吗？
- 生活中我需要更多的乐趣吗？
- 生活中我需要更多的休息和安静的时间吗？
- 我需要更多的时间与人相处吗？
- 我需要更多的心灵上的/ 沉思的时间吗？

写下您的答案，然后列出您可以做些什么来满足这些需求。想想您什么时候有空，能做出哪些或大或小的变化，哪些需求是您健康快乐的重中之重。

当您知道这一点后，可以制定一个计划来改善您的康宁幸福，并协助您做最好的自己。

记住，自我照顾要持之以恒。开始时可能会有些痛苦，因为人们倾向于避免新的改变，也可能忘记或抵触练习。

要记住新的作息规律需要时间来建立，它并不总是很容易的。知道这一点会帮助您坚持您的计划。

随着时间的推移，您会为您的福祉做出持久有效的改变。

**在家尝试的  
自我照顾**

开始写感恩日记，列出您每天感激的3件事。

尝试冥想或正念。只需要5分钟就能感受到益处。

设置边界和限制，每天您可以和不可以做什么。

到户外去，亲近大自然。

享受阳光和脚下的绿地。

联系可以鼓励您的服务和团体。

让自己与给您的生活带来积极态度的人相处。

问自己真正需要什么。

寻找开怀大笑的机会。

认识能带给您欢乐的活动，并经常做。

选择健康的食物来滋养您的身体和心灵。

获得充足的睡眠，每晚同一时间睡觉。

花时间独自思考您的健康幸福，或者只是在沉默中放松。

练习把自己放在第一位。

定期锻炼。

周末远足一下，或只是去临镇一次短途旅行。

安排好自我照顾的时间并坚持下去！

## 练习说“不”的艺术

自我照顾最难的部分之一是学会对别人的需要和要求说不。通过创建一个“不”列表来让事情更容易一些，列出自己不喜欢或不想再做的事情。

将短语列表放在看得到的地方，这可以帮助您将来轻松说“不”：

**“我今天做不了那个。还有其他人你可以问吗？”**

**“谢谢，但是不行。我需要一些时间给自己。我们可以稍后做这个吗？”**

## Yellow Brick Road (黄砖路) 可以如何帮助您

我们每天都要努力确保家人感到有人倾听他们讲话、有人支持他们、援助他们，并最终令他们自信满满地迎接即将面临的挑战。

如果您已确定需要更好地照顾自己，并需要帮助，请联系我们。我们的服务是免费和保密的。



**人人为我，我为人人；  
这样才能带来变化。**

**这事关每一块砖，有砖才有墙。**

“黄砖路”是一个全国性的组织，  
专门为家人出现精神问题的家庭提供支持。

与新西兰各地的人们合作了40年，我们的经验告诉我们，如果有亲人遭受精神困扰的家庭得到正确的支持和援助，那么他们的亲身经历将提高整个家庭的福祉。

积极的变化是我们关注的唯一的焦点。  
通过合作，我们可以帮助您活力满满。



Supporting families  
towards mental wellbeing

北部地区

0800 732 825

北岛中部

0800 555 434

南岛

0800 876 682

[yellowbrickroad.org.nz](http://yellowbrickroad.org.nz)