



## “情绪过冬”指南

岁末将至,你是否也感到精力不济、情绪低落?专家指出,冬季日照减少与年终压力叠加,易引发情绪波动,若状态持续两周并影响生活,则需警惕。这份“情绪过冬”指南请收藏!

**向光而行:**尽可能增加日照,白天适度户外活动,保证室内光线充足。

**稳定节律:**维持规律作息,按时三餐,适度进行室内运动。

**管理压力:**为年终工作设立合理、可分解的目标,对节日聚会保持平常心。

**强化联结:**主动与亲友沟通,分享感受,参与社区活动。

**温馨提醒:**呵护心理健康是一场“终身修行”,而年末尤其需要关注。通过主动调节、增加觉察,并在必要时借助专业力量,可以更好地守护心灵绿洲,以积极、平和的心态迎接新的一年。



AI  
读报



社区主播为您播新闻