

2022.8.3

星期三 壬寅年七月初六

今日16版 第7985期

全国数字出版转型示范单位

安徽二本批次录取 98337 人

03·政务资讯

疫情反复 如何守护心理健康

09·健康问诊

1. 提供宣泄机会释放心理压力;
2. 建立恐惧的边界,也就是找到不会让自己产生恐惧的情况;
3. 聚集于自己的控制感,把注意力放在自己能做的事情上;
4. 充分认识其自身的资源;
5. 寻求社会支持,这也是创伤者恢复的最有利条件;
6. 发现该事件对自己生命的意义;
7. 分散注意力的技术,比如找到一些喜欢做的事情;
8. 躯体锻炼,如有氧运动等;
9. 体验大自然,如旅行等;
10. 有用的放松技术,肌肉放松、深呼吸、想象放松等都可以。



全球科研城市位次 合肥跃升至第 20 位

04·深度报道

生活中发生意外时如何正确急救?

10·求医指南

安徽公证主动融入知识产权保护

05·安徽新闻