认知健康

什么是认知健康?

它是一种心理健康状态，影响个人的思维、感受和行为方式，以及他们如何处理压力、与他人相处和做出选择。

如何改善认知健康?

- **保持身体健康：**规律运动（每天最多 30 分钟），均衡饮食，并保证充足的睡眠（每晚 7-9 小时）。
- **如有需要，请寻求专业帮助：**咨询咨询师或医生。
- **限制屏幕时间：**社交媒体会影响自尊心并增加压力。
- **自我关爱：**参与减压活动，并保证充足的休息。

社会健康

什么是社会健康?

建立和维持友谊、有效沟通以及轻松适应各种社交环境的能力。

社会健康水平如何提高?

- **建立并维系友谊：**保持联系，制定计划，培养有意义的联系。
- **与朋友一起计划活动：**编织、打网球、一起喝茶、唱歌或散步。
- **加入团体或社区：**参与志愿服务、加入俱乐部、获得同伴辅导支持或参加活动，结识与您志趣相投的新朋友。
- **注重积极互动：**在与他人互动中，鼓励尊重、开放对话并培养友善。

心理健康与福祉

有关如何改善心理健康四个组成部分的提示。

2025年5月

Community Transcultural Support Services
跨文化社區健康服務機構

概述

什么是心理健康?

个人的整体幸福感受心理因素（思想、情绪和行为）和社会条件（文化背景和社区支持）的影响。它包含四个关键组成部分：情绪健康、社交健康、认知健康和精神健康，所有这些因素都有助于一个人应对生活挑战、建立有意义的联系以及保持目标感和平衡感的能力。

为什么努力改善社会心理健康很重要?

良好的心理健康有助于个人管理压力，建立稳固的人际关系。它能够提升情绪韧性，通过降低患慢性病的风险来支持身体健康，并有助于提升决策能力和专注力等认知功能。拥有良好心理健康的人更有能力应对生活中的挑战，积极地与他人互动，并为社区做出有意义的贡献。

情绪健康

什么是情绪健康?

以健康的方式识别、管理和表达情绪（积极和消极）的能力。

如何改善情绪健康?

- **保持联系：**与亲朋好友共度美好时光。
- **积极地自我对话：**避免消极的内心对话；建立友善自信的心态。
- **设定目标并庆祝胜利：**认可自己的进步，提升自尊。
- **培养韧性：**制定健康的应对策略来管理压力和挑战。
- **寻找意义和目标：**通过工作、爱好、照顾他人或志愿服务。

精神健康

什么是精神健康?

精神健康是一种目标感、内心的平静，以及与价值观或信仰的联系，这些价值观或信仰能够指导行动并赋予生命意义。它支持韧性、道德生活、利他主义，以及对自身克服挑战能力的信念。

如何才能改善精神健康?

- **与你的信仰或精神社群建立联系：**获得支持、联结和社群。
- **通过志愿服务帮助他人：**服务行为能够培养目标感、感恩之心和联结。
- **练习正念：**可以减轻压力并增强自我意识。
- **写日记：**反思你的价值观、情感和经历。
- **探索你喜欢的爱好：**做你喜欢的事情会带来快乐、存在感和意义。
- **与值得信赖的人或精神导师交谈**
- **练习感恩和宽恕**