

## 本地支持

### NHS 精神健康

0117 982 3209 | [www.awp.nhs.uk](http://www.awp.nhs.uk)

### 布里斯托市政厅心理健康链接

[www.bristol.gov.uk/social-care-health/mental-health-services](http://www.bristol.gov.uk/social-care-health/mental-health-services)

### 英国防止自杀协会 撒玛利亚会

116 123

### 請到我們的臉書

求助热线 0808 802 0012 | [chinesecws.org.uk](http://chinesecws.org.uk)

### 社区访问支持服务 (Community Access Support Service, 简称CASS)

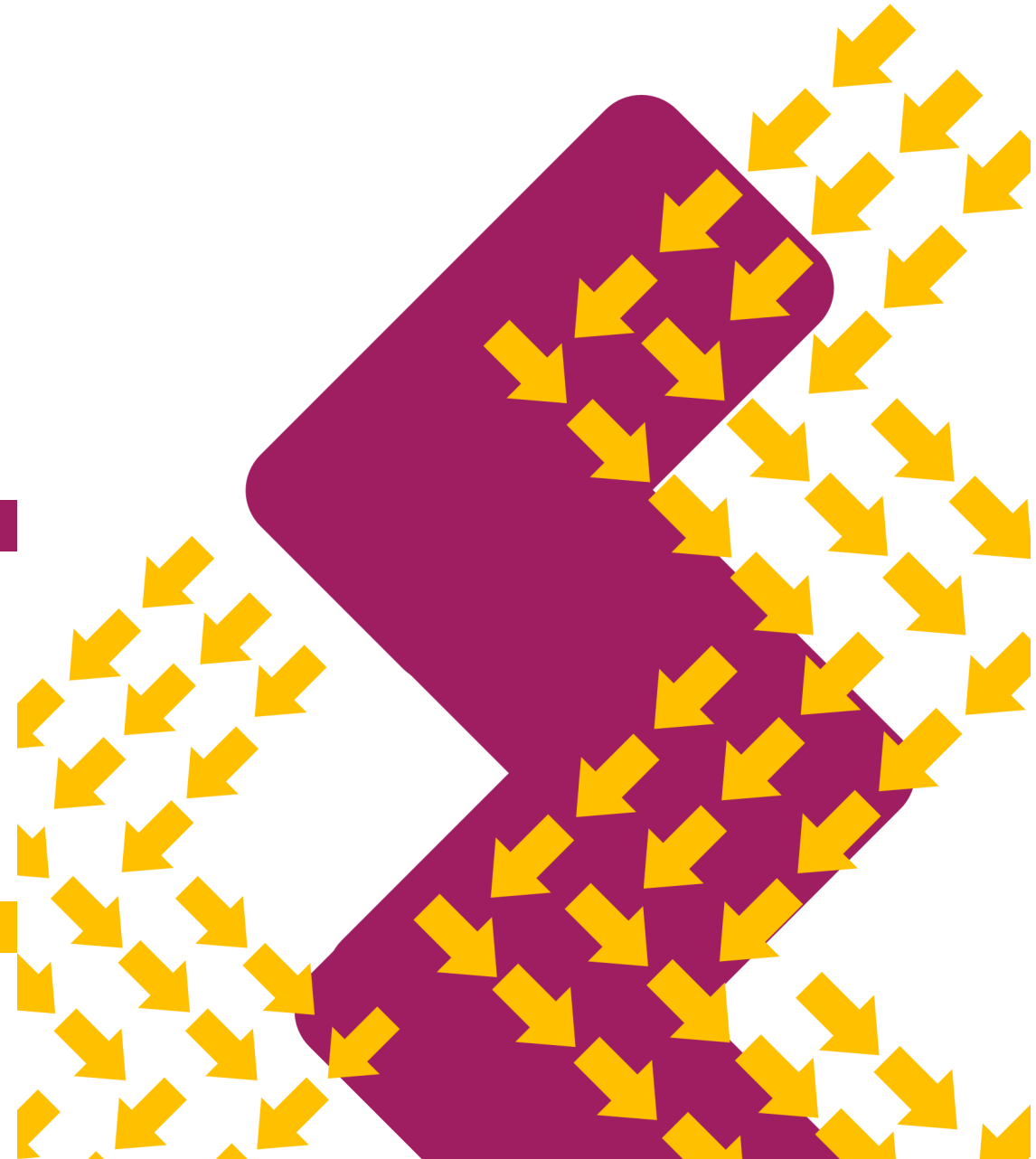
与社区, 平等和信仰团体合作, 共同改善人们获得心理健康支持的机会。

0117 304 1400 | [info@cassbristol.org](mailto:info@cassbristol.org)

[www.cassbristol.org](http://www.cassbristol.org)



# 什么是压力?



**压力是指在身体和心理上在应对困难的情况时产生的反应，它的外在表现形式可能是焦虑或紧张。**

通常来说，有一些压力对我们可能是有益的，它帮助我们更努力地工作，面对工作和生活变得更有针对性。困难过后，压力感通常会消退。但是，如果你经常感到压力，你的身心会一直保持“高度戒备”，你可能会出现难以忍受的症状。

如果这些都不起作用，请咨询你的全科医生（GP）。你还有很多其他选择，例如引导式自助或认知行为疗法（CBT）。布里斯托尔的一些全科医生为他们的病人缓解压力提供社交处方（social prescription），包括推荐你在家附近的地点获取艺术，锻炼，烹饪和其他与健康相关的计划。

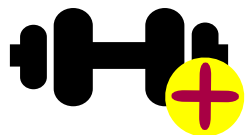
您可以参加压力管理课程。您可以询问你的家庭医生为您做推荐，或自我推荐到布里斯托尔福祉治疗

（Bristol Wellbeing Therapies）接受更多专业性的信息。



# 如何应对压力

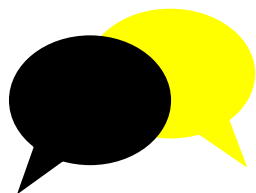
更好地控制压力。你可以：



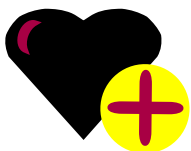
多做运动



尽可能多地控制压力产生的情况



与你的朋友和家人谈谈你的感受



腾出时间做自己喜欢的事情

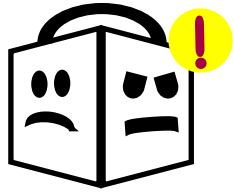


避免不健康的习惯，如依赖酒精或咖啡因



# 压力的迹象和症状

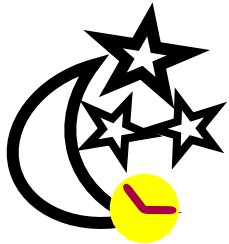
压力可以通过许多不同的方式影响我们



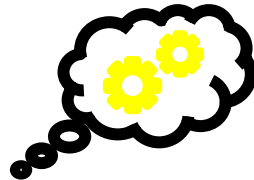
**感情上**  
感到烦躁  
感到焦虑  
自卑



**行为上**  
更多地喝酒和吸烟  
咬指甲，坐立不安  
盯着他人



**身体上**  
头痛  
疼痛和痛苦  
头晕  
难以入睡



**精神上**  
担忧  
失去焦点  
发现很难做出决定

# 什么导致压力？

压力可能与：

- ➔ 身体健康问题
- ➔ 工作紧张或失业
- ➔ 财政困难
- ➔ 丧亲之痛或离婚等家庭问题
- ➔ 搬家或住在不安全的地方

及时解决压力相关的问题而不是回避问题对人的身心有益。但是，外界的环境在很大程度上都没有办法被改变，因此你可能需要更多地关注自我身心的保健。