

心情低落

每个人都会在人生的某些阶段感到伤心或低落。

生活中出现令人悲伤的事情、或重大变故，都会影响心情。而有时也可能在没有明确原因的情况下，感到失落。

通常在几天或几周的时间之后，心情就会有所改善 - 若持续时间超过 2 个星期，则可能需要与人交谈。心情低落时，可能出现自信心减退、感到疲惫、沮丧、生气或担忧。这会影响您的想法、感受和行为，包括：

- 感到不开心，或者在本来喜欢的事情上，无法找到乐趣
- 感到焦虑或慌张
- 比往常更疲倦，或出现睡眠问题
- 容易急躁
- 感到生气或沮丧
- 感到自身没有价值或有歉疚感
- 食欲升高或降低
- 难以集中注意力
- 对性生活失去兴趣

→ 访问 www.yourmentalhealth.ie 获取改善心情的小贴士。

心理健康的支援和服务

若对自己的心理健康有所担忧，则可以获取支援。

您可以获得：

- 有关心理健康支援的信息和建议。
- 来自全科医生或心理健康机构及专家的支援。
- 有关复杂困难的专业服务。

您所需的支援类型，取决于这些困难如何影响您的日常生活。可能包括，那些困难持续了多久、或您平时的应对方法是否不再有效。

如欲获取更多信息，可以：

- 与全科医生交谈。
- 访问 www.yourmentalhealth.ie 了解心理健康支援和服务的信息，这些服务可以在不需医生转介的情况下获得。当中很多是由 HSE 支持的机构提供的。
- 拨打我们的免费电话热线 **1800 111 888**，可在白天或晚上的任何时间拨打。这会帮助您找到所需要的支援和服务。



2024年三月第1版



[yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)

焦虑

焦虑是所有人都会不时出现的担忧或害怕感。

对正在经历的、或即将发生的事情出现忧虑时,会感到焦虑或担心。

感到焦虑,是身体对一些压力较大或危险较高的处境的正常反应。健康程度的焦虑并无大碍,并可以保证您的安全。

但焦虑可能会随着时间推移而积累,变得难以应对。

- 感到焦躁、不安或易怒
- 感到恐惧
- 难以集中精力或难以做决定
- 对一些事情反复检查、或反复找他人确认
- 躲避担忧的情境或对担忧的事情有所拖延
- 食欲增加或降低、或非常想吃垃圾食品

→ 访问 www.yourmentalhealth.ie 了解应对焦虑的小贴士。

压力

每个人都会不时地感到压力,尤其是在应对困难情况时。困难的情况,可能包括感情问题、工作困难、或财务上的担忧。

有时压力也可以激励自己完成任务或找到解决问题的方法。但长时间压力过大,可能会让自己喘不过气来。

压力对人的影响,因人而异。而并不总是那么容易就会意识到,压力才是一些问题的原因。

- 感到不知所措(感到所有事情都超过承受范围)
- 感到焦虑、或总是担忧或害怕
- 健忘
- 自信心不足
- 睡眠问题或总是感到疲惫
- 对特定的地方或人士进行躲避
- 食量比通常更小或更大
- 比平时更多饮酒或吸烟

→ 访问 www.yourmentalhealth.ie 了解应对压力的贴士。

睡眠

睡眠对健康至关重要。

大多数人需要每晚 5 至 9 小时的睡眠。成年人的推荐睡眠时长为 7 小时以上。理想的时长是 8 小时,但因人而异。

有时,您可能无法获得想要的睡眠时长。但如果在醒来时感到充分休息,并在一天中不会困倦,则可能您的睡眠时长是足够的。

睡眠问题很普遍,通常会在几周内好转。若睡眠在短期内收到干扰,尽量不要担心。

若周期性地出现以下情况,则可能睡眠不足:

- 醒来时感到疲倦
- 难以起床
- 感到劳累和易怒
- 难以集中注意力
- 依赖咖啡因(咖啡或茶)或能量饮料,才可以渡过一天
- 难以应对压力

→ 访问 www.yourmentalhealth.ie 了解应对睡眠问题的贴士。