



It's Up to Us®

创建健康并提供温暖支持的圣地亚哥

本期内容

这一期简报帮助圣地亚哥居民更好地理解生活中的变迁,更自信地应对变化。



话题聚焦: 生活中的变迁和变化

生活中的变迁,包括搬家、进入新学校或工作、结婚或离婚、成为家长或其他重大事件等变化。这些变迁可能让您感到开心或艰难,甚至两种感受相互交织。

这些重大变化可能给您带来压力。它们也常常干扰我们的日常安排,使我们感到居无定所、心神不定。所以,即便是令人兴奋激动的事情,我们也可能同时感到焦虑、害怕和欢喜。

重大变化可能一开始感觉艰难,但是会逐渐让人感觉更容易应对。阅读下文,更多了解我们为什么有这样的反应,了解帮助使不确定性感到更容易管理的方法。

我们为什么会有这样的反应?

我们的大脑进化了,认为任何变化都可能威胁我们的安全。当变化发生时,大脑的杏仁体(“警报器”)响起,提示有新的东西。这会导致压力、紧张或兴奋。



随着我们学习如何应对变化,大脑会发出建立新的通道和适应的信息。我们对变化的感受逐渐消失,开始对新的情形感到正常。



Up2SD.org



扫描阅读
更多新闻
简报

圣地亚哥服务获取和危机专线 (ACL)

888-724-7240

社区资源
211

ACL 是本地 988 网络合作伙伴

拨打 988, 联系全国自杀与危机生命线网络。从圣地亚哥县区号拨打的本地电话, 每周 7 天、全天 24 小时都会转到 ACL 专线, 包括使用各种语言拨打的电话。

988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE



针对变化的常见问题



1 如何让变化感觉没那么不适？

试着在头脑中重新定义变化。想想您会从变化获得什么，或者想想以前经历的其他变化，从中学到了什么。

2 如何让自己感觉有更多掌控？

试着做一些让自己降低压力的事情，比如运动、写日志或冥想。做一些主动减少压力的事情，有助于让您感到您做成了什么，帮助让头脑镇定。

3 如何知道自己是否需要帮助？

在人生中发生重大变化时，您可能需要更多帮助的迹象包括：难以应对日常生活，睡眠或胃口变化，或与亲密关系的人关系紧张。如果这些问题持续超过几个星期，您应考虑寻求获得专业帮助。

It's Up to Us 简介

这份简报是 *It's Up to Us* 宣传的组成部分，由圣地亚哥县卫生与人类服务部组织编写，支持本县的 *Live Well San Diego*（在圣地亚哥好好生活）的愿景，促进实现健康、安全、欣欣向荣的社区。通过提高意识、鼓励对话和帮助获取当地资源，我们致力于鼓舞所有圣地亚哥居民健康生活、减少污名化并防止自杀，尤其是圣地亚哥受影响最严重和风险最高的人群。

来源

NYUCC. 2024 年11月21日。《管理生活变迁期间的精神健康：窍门和策略》。
<http://bit.ly/44jZDaP>

Annapolis Counseling Center. 无日期。《应对生活变迁：精神健康小贴士》
<http://bit.ly/4jXRhun>

Khoddam, R. 2023 年12月29日。《应对生活变迁的八种方式》。《今日心理学》。
<http://bit.ly/45tbqVA>

Ampersand Health. 2020年3月25日。
《生活中发生重大变化的心理》
<http://bit.ly/45ruMKH>

Rathi, V. 无日期。《顺利度过生活重大变迁的常见问题》。GIPS医院。
<http://bit.ly/445SZUr>

更多阅读了解： 如何度过生活中的变化

保持或建立新的日常安排。

生活中的变迁常常会打破日常安排。为了帮助自己适应变化，试着让饮食、睡眠和身体活动规律保持一致。

与亲密关系的人保持联系。

在发生变迁时，朋友和家人会提供建议，让您感到有温暖支持。

重新设定自己的思考。

您可以尝试一个简单却强大有效的练习，有意识地改变自己的思维。比如，试着把“我处理不了这件事”更换为“我正学着适应”。

如果您需要外部支持，就去寻找获得支持。

如果一项变迁让您感觉难以管理，或者压力和焦虑没有减轻，您应试图从精神健康专业人士那里获得支持。请访问 Up2SD.org，看能获得什么帮助。

Up2SD.org



扫描阅读
更多新闻
简报

圣地亚哥服务获取和危机专线 (ACL)

888-724-7240

社区资源
211

ACL 是本地 988 网络合作伙伴

拨打 988，联系全国自杀与危机生命线网络。从圣地亚哥县区号拨打的本地电话，每周 7 天、全天 24 小时都会转到 ACL 专线，包括使用各种语言拨打的电话。

