

情绪健康

为了您的健康

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua



情绪健康

情绪健康使我们在面对生活压力时不会感到不知所措，帮助我们维持我们的人际关系并以适当的方式进行正常活动。

情绪健康意味着感觉良好，照顾好我们的想法，以免它们伤害我们，享受日常的小确幸，与他人分享，倾听我们周围的人……

情绪低落。各种困难总是自然地存在于我们的生活中：问题、误解、疾病、损失……

它们让我们很多人感到紧张、担心、气馁、注意力不集中、缺乏精

力和动力，从而难以完成日常工作。它几乎永远都是一种与我们正在经历的困难有关的临时反应。

情绪是推动我们采取行动面对生活状况的“能量”，我们的生活状况激活我们的情绪。人会做出反应，而这种反应会产生其后果。情绪不是凭空出现的，尽管有时它可能不经意间出现。

对于生活来说，所有情绪都是有用的和必需的，包括那些令人不快的情绪，很多时候我们试图逃避



它们而不是倾听它们告诉我们的东西。它们表明我们正在经历某些事情，并帮助我们：

- 评估状况。
- 确定某些事情是否对改善当前状况很重要。
- 了解我们的人际关系如何。
- 告诉其他人我们的现状以及我们想要什么。
- 吸取经验教训。
- 做出正确的决定。

应对情绪

情绪告诉我们什么？

我们所经历的情绪和感受是多种多样的。有些令人愉悦（快乐、平静、安全、惊喜、爱、好感……），而有些则不那么令人愉悦（恐惧、愤怒、焦虑、内疚、悲伤、羞耻、沮丧、仇恨……）。

它们都同样有用，并告诉我们一些事情：

- **恐惧**：让我们为危险做好准备，迅速采取行动。
- **焦虑**：让我们为未来的威胁或危险做好准备。
- **愤怒**：帮助我们捍卫自己，说不，捍卫我们的权利。
- **悲伤**：面对损失的时候，它会促使我们减少活动以便能够承受损失。
- **惊喜**：有助于我们在面对意外变化时采取适当的行动，将我们的注意力集中在这些变化上。
- **快乐**：使我们成长、发展、建立社会纽带、拥有创造力、参与、发现、激励和奋斗。

我们如何应对它们？

要从自我保健的角度应对情绪经历，我们必须知道我们经历了什么并着手处理我们的**感觉**（感受、情绪、身体症状）、**想法**（考虑的东西）和**行为**（做出的行动）：

紧张情绪

- **识别它**。给它一个名字。注意随之而来的想法和行为。
- **接受它而不评判它**。躲避它和拒绝它让我们感觉很糟糕。
- **着手处理它**：与信任的人交谈。

有害的思想

- **承认夸大其词**：“太可怕了，这不可能，我做不到，我无能为力，肯定会出错……”。
- **识别有害的思想**，并尝试远离它。

行为

- **避免**逃避/回避行为，这些行为在短期内有助于改善，但从长期来看，它们会导致问题和不适（吸毒或酗酒、强迫进食、自残……）。
- **尝试解决**存在的问题。

所有的情绪对生活都是有用的和必需的。
只有**倾听**它们告诉我们的事情，我们才能**应对**我们的
处境和**照顾好自己**

哪些行动可以帮助我们：

养成健康的自我保健生活方式：饮食、睡眠、体育锻炼…… 让我们不那么脆弱。

安排好日常。

- 建立生活规律，避免久坐不动的生活方式。
- 进行一些令人愉快的活动：画画、做饭、阅读、缝纫、看电视和电影……

联系他人：与我们周围的人、朋友、家人建立联系。
参与社交和教育活动：如果我们遇到困难，与我们信任的人诉说会有所帮助。

管理过度的焦虑。通过能够让人安心的事情来防止焦虑增加。

- 不要试图一次完成所有事情。
- 寻找简单的放松方法：躺下，闭上眼睛，慢慢呼吸……

管理顾虑。

- 处理出现的情况，避免放大它们。
- 承认存在依赖于你的情况和不依赖于你的情况。

解决问题。

- 问题是生活的一部分。它们影响我们的幸福。
- 要想解决它们，我们需要做出决定并采取行动，但有时我们会遇到一些障碍，例如：仓促，害怕犯错，推迟决定和寻找解决方案，试图解决不依赖于我们的问题，没有考虑到我们的情绪反应。



求助

为了应对情绪困扰，重要的是：

- **向可信赖的人寻求帮助**，以便能够响应我们的基本需求并解决问题。
- **查找更多可以帮助我们自我管理困扰的信息：**自我保健、情绪调节、解决问题、保持健康的社会关系……
- **求助我们的社会服务机构**（健康中心、政府机构……）以建立健康的生活方式。

- **寻求社区资源的支持：**协会、自助团体、社会服务、教育中心……
- 对于非常严重的症状、日常活动困难、饮酒量增加或自我药疗，如果我们难以求助亲朋好友或平静下来，**请寻求专业帮助。**

在健康中心，各种专业人士将能够帮助我们，并在必要时将我们转介给专业机构。

如要了解更多信息，请联系：

Gerencia de Salud Mental
Servicio Navarro de Salud
Osasunbidea
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de Atención Primaria
Tel. 848 42 93 51

www.isp.navarra.es

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Tel. 848 42 34 50