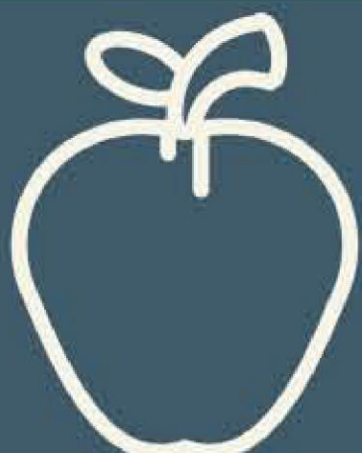


关于自我照护的建议

COVID-19 疫情期间与暴力幸存者共渡难关

帮助减少危机对创伤幸存者的影响



苹果

用餐、睡眠和保持水分

恐惧和焦虑会影响基本的日常生活。注重健康的日常习惯，可以使我们能够更灵活地应对危机带来的影响。

安排时间表

设法保持良好习惯：每天在同一时间起床、叠被、洗澡、吃早餐。这些日常活动都依赖于不断锻炼，可以帮助您打发一整天的时间。



闹钟



老式电话

与其他人保持联系

社交距离会使人们感到孤立。您应该与朋友们保持联系。应定期联系他人，无论是通过文字、电话还是视频会议。

重新捡起原来的爱好

阅读您原来没时间阅读的书籍。颜色。打牌或玩乐器。控制过于强烈的欲望；选择以自己为中心的静心活动。



吉他



读报人

限制查看社交媒体内容和新闻

限制查看和关注有关冠状病毒的信息。仔细考虑自己应多久查看一次社交媒体内容，以及看多少新闻。