

在暴风雨中寻求安宁： 应对痛苦、创伤和焦虑

核心要点

1

及早寻求帮助

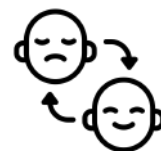
延误干预将增加心理健康问题和职业倦怠的风险



2

重塑负面思维与行为模式

运用3C法则：捕捉-检查-改变



3

实践自我关怀

抽时间照顾好自己的身心健康，进行锻炼、外出散步或参与社交活动



4

练习正念

可练习的简单正念技巧包括盒式呼吸法和接地练习



5

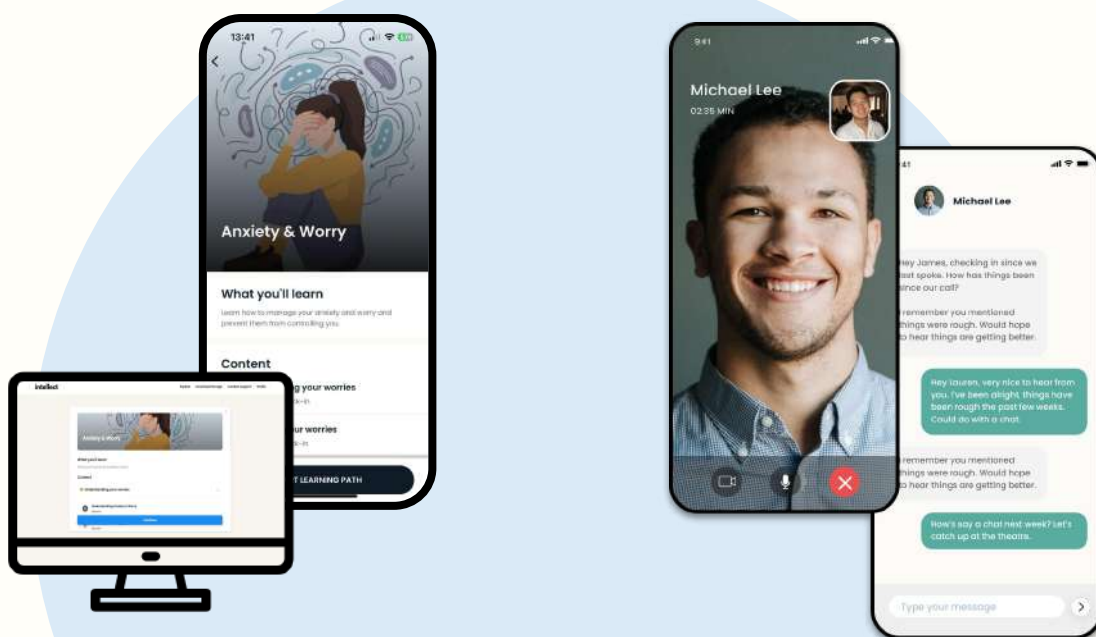
依靠他人并给予支持

通过真诚关心、共情倾听和主动协助来支持他人



从洞察到行动： 立即运用您的技能！

通过沉浸式自主学习模块提升焦虑管理能力，并辅以个性化一对一辅导支持



焦虑与忧虑学习路径

系统化学习旅程，助您掌握有效管理焦虑所需的知识与技能。

1:1 教练指导

与教练探讨更个性化的策略，在生活的各个方面巧妙管理并缓解焦虑。

立即掌控您的心理健康！

立即访问Intellect网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载Intellect应用，开启您的个人健康之旅。

