

心の平穏を取り戻す： 苦痛、トラウマ、不安に対処する

主なポイント

1

早期のケアを求める

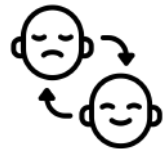
介入が遅れると、メンタルヘルスの問題やバーンアウトを発症するリスクが高まる



2

否定的な思考や行動を再構築する

3つのCを適用しましょう: 気づく(Catch it) - 検証する(Check it) - 変える(Change it)



3

セルフケアを実践する

運動をしたり、散歩に出かけたり、社交活動に参加したりして、自分の健康をケアする時間を取ってください



4

マインドフルネスを実践しましょう

実践できる簡単なマインドフルネス技法として、ボックス呼吸法やグラウンディングエクササイズがある



5

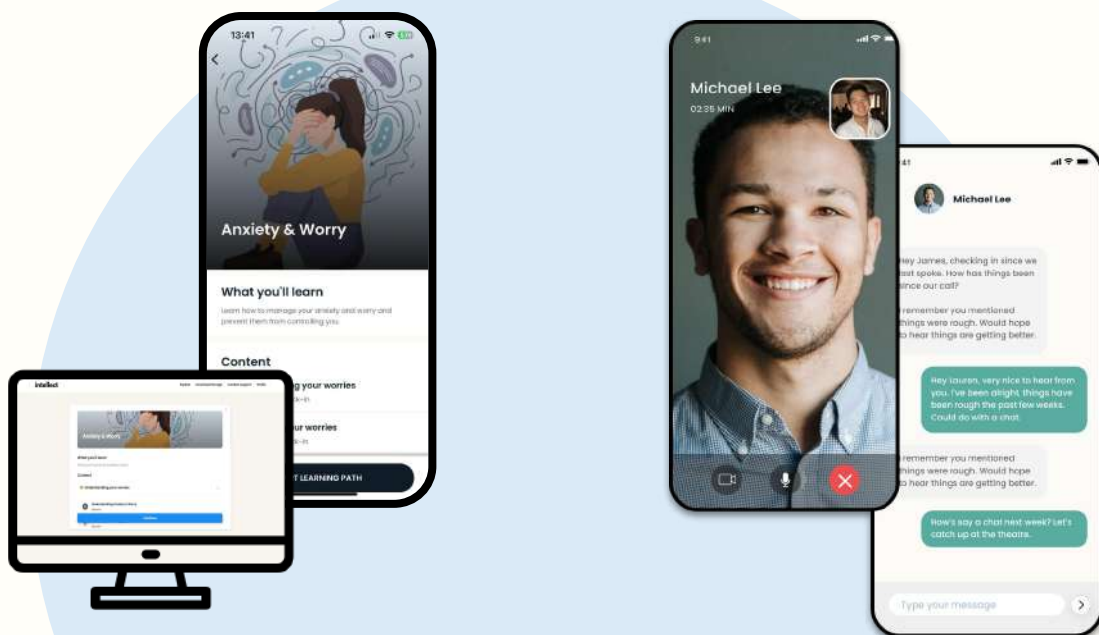
他者に頼ると同時に支え合いましょう

真摯な関心を示し、感情を共有し、助けを差し伸べることで他者を支えましょう



洞察から行動へ： 今日からスキルを実践しよう！

没入型の自己学習モジュールと個別対応の1対1コーチングサポートで、不安管理スキルを強化しましょう



不安と心配の学習パス

効果的に不安を管理するために必要な知識とスキルを身につけるための体系的な旅。

1対1コーチング

コーチと相談し、生活の様々な場面で不安を巧みに管理・軽減するためのより個別化された戦略を話し合います。

今日からメンタルヘルスを自ら管理しましょう！

Intellect Web (<https://app.intellect.co>) にアクセスするか、今すぐ Intellect アプリをダウンロードして、個人のウェルビーイングへの旅を始めましょう。

