

当您生气时，应该做些什么？

- 冷静下来。。。用力吸气，然后缓缓呼出
- 鉴定生气的原因
- 寻求他人的劝告
- 到其他地点以控制怒气
- 与家人或朋友讨论问题
- 采取宽恕态度，接受人难免犯错的事实



SIRI TANGANI STRES

认识及控制压力

实践10B的方式

- 冷静
- 深呼吸
- 对自己说：放松一点。。。
- 寻求宗教寄托
- 向人倾诉
- 按摩
- 休息及听音乐



- 做体操
- 做运动
- 正面思想



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
Website : www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.05.KKM (Cetak/CHS)235/2008.BC 80,000



Memorandum Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat



概述

压力是生理、情绪及心理环境转变的一种反应。压力包括压制、负担、纠纷、疲累、紧张、惊恐、忧虑、担心、忧愁、乏力等，一般随着生理或思想上的改变而产生。

为何您感觉压力

- 出自本身一失望感。
- 家庭—家庭问题、钱财、孩子及其他等。
- 工作—表现欠佳、不获升级、失业、调职及其他等。
- 社群—与邻居吵架。
- 交通阻塞
- 不舒适的周围环境
- 悲剧的发生
- 久等



压力的症状

- 心跳加剧
- 易怒
- 心情不佳
- 失去食欲
- 对工作失去兴趣
- 睡眠不足
- 喜欢喧骂
- 孤立自己

