



The Lex Line

您的员工帮助计划 (EAP) 新闻稿，由 Lexington Group 提供

熟练您的自我护理策略

自我护理不仅仅是睡眠充足、饮食均衡、或是花点时间做个按摩。相反，这是一个关注身体、情感和精
神需求的自觉过程，但要牢记一个目标——建立坚韧不拔的精神，让您更能从逆境中恢复并更好地应对压力。要实践这种策略性的健康形式，请您关注以下要点：1) 身体健康和情绪健康（如何管理您的思想、感觉和信念，以便您进行积极思考）；2) 意识到自己的情绪以及与您进行互动的其他人的情绪，并利用这种意识做出更好的决策并更有效地进行交流；3) 了解如何产生积极的情绪。在户外散步 15 分钟是否能改善您的心情？花 5 分钟整理您的办公室是否能够提振您的精神？下班后回家时，坐下来弹弹钢琴是否

能鼓舞您？认识您的“关键”自然、健康和积极情绪增强剂并经常使用它；4) 寻找一个您可以倾诉的对象并应对挑战。您的 EAP 可以是提供您支持的来源；5) 饮食均衡、睡眠充足；和6) 具有应对情绪压力的建设性办法——业余爱好、心灵寄托、社交活动、休闲活动。通过检查此列表，您是否发现了改进自我护理策略的机会？

联系我们：

1-800-676 HELP (4357)

美国

1-800-567-4343

加拿大

0-800-169-6706

英国

1-800-676-4357

波多黎各

1-855-328-1185

开曼群岛

1-800-812-411

爱尔兰

1-800-955-8339

听障专线 (TTY)

The-Lexington-Group.com





减少大学院校里的 心理健康问题

每四名大学生中就会有一名大学生在面临面对学业和社会挑战的压力时，在某个时候患有心理健康障碍。大学生面临的主要挑战是健康问题、财务压力、人际关系问题和学业压力。超过 50% 的学生同时在三个或三个以上的压力源中苦苦挣扎。与您的孩子谈谈心理健康，以及在学校经历情感压力是常见的情况。定期沟通—保持开放的交流渠道。您会尽快发现困难和问题，并成为更有效的帮手。表示您可以聆听您学生的担忧，并且不会妄自批评。关注可用的大学辅导资源，以便您能给予推荐。曾经有过心理健康挣扎史的在校大学生应避免吸毒，并在遇到困难时制定个人支持计划。



网络欺凌的缓冲作用

网络欺凌被指控是青年中抑郁症、焦虑症、自杀念头，以及悲惨的自杀事件本身的主因。与网络欺凌最常关联的社交平台是 Instagram。研究表明，青少年与父母之间的社交联系越紧密，他们参加学校/社区活动越多，他们就越能抵挡和抵抗网络欺凌的影响。事实证明，社交关系在 200 名被认为有受欺凌风险的青少年中提供“缓冲”作用。最无法抵抗欺凌引起的痛苦情绪的青少年主要是那些密切关系仅仅是其同伴或朋友的青少年。我们的建议是：高度重视与青少年建立紧密关系。减少屏幕时间，并让他们多参与学校/社区活动。

积极往前 “消极应付”

我们所有人在心理层面上都是不同的个体，因此，对一个人造成严重压力的事件可能不会影响另一个人。不要欺骗自己，因为您认为其他人在遭遇危机时会坚强起来或是“加把劲”，所以当您自己遭遇危机时，您以为您也要这么做。耻于求助他人可能导致不必要的痛苦。事实：尽早获得帮助可以缩短遭受苦难的时间，并更快地解决问题，而且大多数辅导治疗都不是长期的。