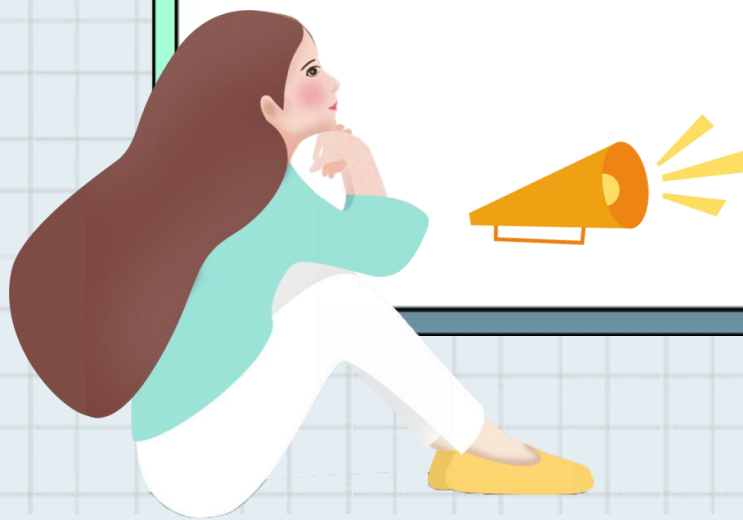


个体应该如何进行 自我情绪疏导



前言导读

在新型冠状病毒流行期间，面对日益严峻的疫情，除了严格的防护工作外，我们最需要的其实就是保持心态的平和和生活的稳定性。



医生



尽可能维持正常的生活作息

给自己制定一个正常的生活作息时间表,让生活充实起来。

01

用正向思维处理负向情绪

以合理的态度来看待事情,尝试用更广阔的视角来理解这次的疫情爆发对我们的生活所带来的影响。

02

减少因信息过载带来的心理负担

重点关注权威官方公布的准确信息和数据,不信谣不传谣,放平心态,过滤过多的信息负载。

03

