

600号男神说 上海抗疫让人放“心”



疫情让你**焦虑紧张**？

600号男神为你心灵按摩！

上海市精神卫生中心党委书记谢斌教授带来心理调适四个重点

有盼头

了解防控要求，心里有底，就可大大减轻焦虑情绪

有放下

与其抱怨抵触，不如顺势而为，给生活做个减法

有自律

保持神清气爽，遵守防控要求，不找事，不添乱

有念想

把每天作为蓄积力量的机会，为美好未来做好准备

记住，紧张是正常反应，适度紧张让我们能积极配合做好防控。把专业问题放心交给专业人员考虑、落实，我们只需要做好各自该做的事，做“四有”好市民。

希望在心，向春而行！



上海市健康促进中心



“沪小康”公众号