



Ohio

俄亥俄州
认知健康
委员会

帮助俄亥俄州的脑退化症患者，以及他们的亲人、护理伙伴和更广泛的社区，让大家活得有意义、有目标，并且活得快乐。

自我护理式恢复

我们在照顾他人的同时，常常把自己排在受照顾名单的最后。护理伙伴的工作会导致强烈的身心俱疲的感受。工作时间长，又很辛苦。虽然这项工作有很多方面值得去做，但它可能会引发自责，让你感到筋疲力尽或不知所措。我们想和大家分享一些简单的自我护理方法以助您恢复元气。

自我护理是我们有意识地确保我们心理、情感和身体健康时的任何有意识的活动。这应该是一种简单而愉快的练习。

定期抽出时间进行自我护理可以让你成为他人的更优秀的护理伙伴。自我护理为我们提供了一个培养同情心的机会，并在我们提升内部自我和外部自我的同时鼓励自尊。当我们花时间进行更有益的内心深省后，其影响将在我们的所有关系中显现出来。

简单的自我护理技巧

安排时间正念呼吸 - 每天一次静坐，让注意力集中在呼吸上。研究表明，注意呼吸是降低日常压力水平以及改善身体整体健康的最有效方法之一。当你注意到自己的呼吸时，你就学会了如何简单地观察呼吸，并打开你的意识吸进和呼出。不要试图控制呼吸或以任何方式去判断；而是任其自然。

感恩日记 - 每天写下3-5件你那天感恩的事情。这样做会使你将获得新的感悟，让你辨别出所有悄悄来临的祝福。

保持这种日常练习，你会发现你正将更多的时间和精力集中在让你真正快乐的事上。

学习新事物 - 正如积极心理学冠军薇妮萨·金所说：“想法来自于看似不相关的事情。”当我们学习新事物时，它会引发在我们生活中其他领域的想法。当我们掌握新的知识和技能时，我们会建立自我效能感。你可以在手机上下载一个新的语言应用软件，比如多邻国课程（Duolingo），订阅一个你一直想参加的在线课程，观看一个有关新食谱的YouTube视频。拓宽视野的可能性无穷！

自我护理的益处

- **促进休息和放松**
让心灵平静下来，这样我们才能更平静地休息。
- **促进健康的人际关系**
让我们能够为有需要的人提供帮助。
- **促进心理健康**
我们不再为自己的无能为力而自责。
- **促进身体健康**
为我们提供能量，重新回到做激活体能的活动中。
- **促进情绪健康**
让我们摆脱受害者心理。
- **鼓励自我提高**
打开心门，引导我们不断为自己努力。
- **鼓励自尊**
通过设定健康的界限帮助我们变得更强大。
- **培养同情心**
帮助我们“看见”他人并提供真诚的道德支持。