

# 立竿见影的缓解压力方法

非常生活持续了这么久，您的内心是否感觉到疲惫？  
通过 3 个办法，缓解自己的不安吧！

## 远离信息

关掉电视机



远离 SNS



不停地接收电视或网上有关新冠病毒的消息的话，可能会助长您的不安情绪。

虽然收集情报也很重要，但努力让自己每天只在固定时间段关注疫情消息吧。

## 倾诉自己的不安

找人倾诉



写在纸上



请不要自己一个人去面对不安的情绪。

找自己能够放心交谈的人倾诉，或者把自己的心境写在纸上，有时也有助于让自己的心境平和。

## 放松您的身体

放缓呼吸



悠闲入浴



身心相连，身体状态会影响您的心境。

用鼻吸入空气，然后用嘴巴缓慢悠长地呼出，放松身体。

另外，享受 37~39°C 的温水浴 10 分钟以上，能够刺激您的副交感神经，帮助您放松身心。

在日常生活中，偶尔会发生让您感觉“过得不顺利”，“以前能做的现在做不好了”的事情。但现在是非常时期，事情没法像平常那样顺利发展也是自然的。哪怕出现了一些不顺利也不需要因此苛责自己，好好犒劳一下在这样的时期依然努力的自己吧！

◇ 东京都外国人新型冠状病毒肺炎生活咨询中心 TOCOS ◇

0120-296-004（周一~周五）10:00~17:00 如果您遇到了困难可以电话咨询。



[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki\\_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000001452.html](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/chiiki_tabunka/tabunka/tabunkasuishin/0000001452.html)