



10个避免过度疲劳的建议



保持积极的思维方式!

不论何时都要看到事情积极的一面，这可以帮助您保持积极的态度，又能减少压力。



寻求帮助

偶尔安排几个小时的休息时间是不错的选择。可以请别人代班，留些时间给自己。



坚定而自信的说“不”

对做不到的事情说“不”。不要让自己陷入对事对人都来者不拒，然后又疲于应对的恶性循环里。这种情况虽然常见，但还是要学会说“不”。



跟别人聊聊

当您感到有压力时，跟朋友、咨询顾问、医生，甚至是您看护的人聊聊。说出来总比把一切都藏在心里要好很多。



注意自己的变化

身体，精神还情绪，什么是引起您压力的诱因？掌握诱因才能帮助您找到舒缓压力的办法。



健康营养

健康、营养均衡的饮食可以帮助您避免暴饮暴食，压力进食及体重增加。



锻炼--动起来

注意您的身体健康对避免过度疲劳很重要。给自己留些锻炼的时间吧。



花点时间，放松一下

找时间做些您喜欢，能帮您放松的事情，例如听音乐、做按摩、冥想、做瑜伽，或者和朋友在一起。



时间管理

对要完成的任务排列主次顺序，然后依次完成。



坦然接受

坦然接受您无法改变或力所不能及的事情。有时候我们总对自己抱有不切实际的期望，接受那些您无法掌控的事情，要知道日子有好有坏，无法事事遂心顺意。