

# batyr 压力缓解

## 4 技巧



### 按下暂停键

无论是5分钟、15分钟还是一个小时，让我们休息一下，给大脑足够的思考空间。



### 立即行动

写一份待办清单对于缓解压力非常有帮助。把需要完成的事情分成小件，逐步完成。



### 思维挑战

当我们感到十分焦虑且压力重重时，往往会很难有效地处理这种情况。因此，我们建议进行思维挑战！试着想象一下，如果你的朋友在心理上感到不堪重负，你会给他们什么样的建议来帮助他们挺过去？



### 不要把事情闷在心里

试想往气球里打气，如果我们不放出一些空气，气球就会爆炸。找到适当的方法来宣泄我们的情绪与问题是非常重要的，这样我们就可以缓解压力，阻止情绪的持续积累。



@batyraus



facebook.com/batyraus

