

3) 練習減壓 及鬆弛技巧



壓力與心理疾病是惡性循環。冥想、瑜伽運動等方法能夠改善抑鬱及焦慮情況。美國一間大學研究發現連續三日、每日25分鐘的正念冥想練習就能有效減壓及增強抗逆力。

4) 有充足睡眠

優質睡眠能協助我們抗壓及保持心境愉快，對保護腦部發展亦有幫助。要有良好的睡眠質素，我們應該在一貫時間入睡及起床、在日間做適量運動、在傍晚後避免大餐或咖啡因、練習鬆弛技巧等。如果情況仍無法改善，我們可尋求專業意見、並盡量避免服用助眠藥物，因為研究指出這些藥物有機會縮短壽命。睡眠欠佳會令我們的判斷力下降從而選擇無益的食物，增加肥胖、細胞損傷、精神病徵惡化的風險。



如欲了解更多有關思覺失調的資訊及本計劃，請瀏覽 www.jcwow.org

電郵地址
info@jcwow.org

查詢電話
3917 9559



捐助機構



主辦機構



賽馬會思妍婦女精神健康計劃
Jockey Club Mental Wellness
Project for Women

健康生活 及 精神健康

協辦機構



Early Psychosis Foundation
思覺基金會



New Life
Psychiatric Rehabilitation Association
新生精神康復會



引言

精神健康與身體狀況息息相關，當一個人受壓時，可能會情緒低落、胃口減少、失眠等，抵抗力亦可能變差，較易生病。一個人長期身體不適時，可能會感到無助、沮喪，對身邊事物提不起興趣。

想改善精神健康，可以從生活習慣著手。再細微的改變例如改善飲食及做運動也能提升我們的生活素質，尤其對精神病患者而言。另外，研究顯示，良好生活習慣對精神健康的好處能伸延到有效降低身體疾病的風險，例如呼吸道疾病、糖尿病、高血壓等問題。



如何改善生活習慣？

1) 培養健康飲食習慣

我們的飲食對心理健康有很大影響。華威大學的研究指出，蔬菜及水果與良好的心理素質有重大關聯。當我們感到積極、愉快、有堅毅不屈的精神時，我們的心理以至生理狀態都可以改善。

相反，最近研究發現，煎炸油膩的食物可能會增加我們有精神病症狀的風險。一個動物實驗發現老鼠經過高油脂的飲食後，出現容易焦慮、記憶力下降、重複性行爲、腦部發炎等症狀。不過好的油脂例如奧米加三脂肪酸，對抑鬱的情況可能有幫助。另外，糖除了令體重增加和導致上癮外，還會令精神問題及抑鬱情況惡化。簡而言之，我們應該採取多蔬果、少糖及壞油脂的飲食模式。



2) 盡量抽時間做運動

運動能改善心理狀況欠佳的人以及精神病人的身心健康。常做運動可以令我們自我感覺良好、提升專注力、改善睡眠，在戒飲煙等習慣時，較能擺脫心癮及脫癮症狀。

半小時的低強度運動，例如步行及園藝，已經能增強自己的成就感、顯著減少抑鬱。有研究亦發現運動可改善精神分裂症患者的身心健康。此外，運動對控制體重的重要性在於抗衡體重上升——精神科藥物的普遍副作用。肥胖不但令患者更容易有糖尿病等疾病，而且會增加心理壓力。