

# 防疫♥生活

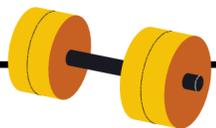
## 染疫後產生認知及情緒問題

### 9種方法幫助提振大腦功能與排解憂鬱

近期，確診幾乎成為普遍的日常，伴隨染疫而來的不適與後遺症，例如：認知上，容易出現注意力、記憶力與思考能力等問題；情緒上，也可能因確診的壓力導致焦慮、憂鬱，若缺乏妥善處理，可能對生活各層面(人際關係、重返職場...)帶來巨大的影響。以下提供改善相關症狀的策略，讓身心變得更健康！

#### 改善認知功能問題

##### 體能鍛煉



運動有利於大腦恢復，可嘗試逐步將和緩的運動帶入生活中。

##### 腦力鍛煉



學習新興趣、拼圖、記憶力考驗等活動，可以鍛鍊大腦，依照個人狀態調整難度。

##### 提醒自己



善用清單、筆記和提示(如鬧鐘)來輔助，讓生活進行更順利。

##### 將代辦事項拆解



將要處理的事項分解成小步驟，避免繁雜資訊或任務而感到不知所措。

#### 改善情緒壓力問題

##### 充足睡眠



染疫的壓力影響睡眠。恢復規律作息時間；確保睡眠環境舒適且不受打擾；減少尼古丁、咖啡因和酒精攝取。

##### 充足營養



適當飲食補充維生素、礦物質、優質蛋白質及不飽和脂肪酸，幫助身體復原。若出現進食困難，則依循專業醫護建議。

##### 身體活動



活動筋骨可以減輕壓力並紓緩憂鬱與焦慮，維持適當的身體活動量有助於穩定身心靈。

##### 社交連結



與親友交談可以幫助減輕壓力及孤獨感，也有機會找到應對挑戰的解決方案。

##### 放鬆活動



嘗試做放鬆身心的活動，如聽音樂、閱讀或冥想，以減輕壓力、穩定情緒。恢復對日常活動或興趣愛好的參與，也有助於改善情緒困擾。

