WTC HEALTH PROGRAM

RESEARCH to CARE

您參加世界貿易中心健康計劃的研究計劃對於治療您的病情至為關鍵，並且可改善所有會員的照護。

自我護理：同理心

潛在影響/人群： 定期的自我護理可以增加我們的幸福感，並防止照顧者產生職業倦怠。自我護理對於健康至為關鍵，特別是對於那些在居家生活和/或工作中照顧他人的人員而言。

自我護理技巧：現代研究已經證明了古代智慧的益處和支援健康與康復的簡單作法。以下簡要概述對改善身心健康之基於研究的小貼士：

- **鍛鍊：**每天運動。像步行、力量訓練或瑜伽等活動可以幫助緩解症狀，甚至預防一些身體或心理健康問題。即使是定期短暫的溫和運動也有所助益。
- **有益健康的食物：**以「彩虹飲食」為目標。 飲食中添加更多的五顏六色的水果和蔬菜，並包含鮭魚或沙丁魚等油性魚類，因為這些魚肉富含歐米茄-3 油且含汞量低。盡量避免攝入過多卡路里，並就維生素 D 或魚油等補充劑諮詢您的醫生。
- **接觸大自然：**戶外活動可改善我們的思維過程和整體幸福感，這是一個久經考驗的方法。
- **人際關係：**良好的人際關係是身心健康的關鍵。這個古老的理念現在得到了大量研究的支持。花時間與家人、朋友、鄰居或寵物交流/玩耍。
- **愉快玩耍：**參加愉快的活動，如最喜歡的愛好或消遣，其帶來的不僅僅是樂趣。還可以增　我們的幸福感。甚至娛樂這個詞也能說明為什麼它很重要：「重新創造！」
- **宗教/精神連結：**一般而言，當宗教或精神信仰以愛和寬恕等主題為中心時，最有可能帶來健康益處。這也是一個連接支持性關係的良好方法。
- **志願活動和服務：**自古以來，助人樂就被視為一種使給予者和接受者均能受益的美德。 助人樂可以減少不健康的心理感受，如貪婪、嫉妒和以自我為中心。它還可以增加愛、喜悅和慷慨等健康情緒。
- **放鬆/壓力管理：**沉思冥想和身心練習是有助於改善身心健康之非常有價值的技能。

主要研究者：Seema Desai，醫學博士
機構： 紐約大學醫學院 (New York University School of Medicine)

瞭解詳情。 請致電 1-888-982-4748 或造訪 www.cdc.gov/wtc

世界貿易中心 | 五角大樓 | 賓夕法尼亞州尚克斯維爾

9.11 WTC Health Program