

Yellow
Brick
Road

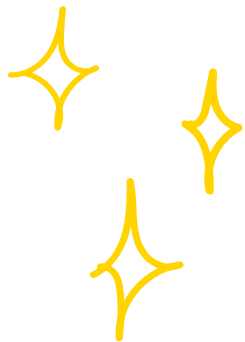
立足 当下

给家人出现精神问题的家庭：
正念入门

如果您在为出现精神问题的亲人提供支持，虽然压力山大，但您可能完全没有意识到正在发生的事。

正念可以帮助您增强内在技能，使您有能力抵抗忧虑和压力，管控思想和情绪。

这些技能已经在您身体内，正在等待被您发掘。通过学习挖掘这些内在能力，您会变得更游刃有余，这有助于您增强控制力，减少压力，度过难关。



自我管理为什么很重要？

正念事关调配思想，掌控现实。这是关于清醒认识正在发生什么，当下，现在。

- 这是关于认识.....不妄加评判。
- 是关于遵从心智，又不被它们缠绕。
- 这是关于对存在的感恩，顺其自然，懂得放手。

正念涉及如下方面的练习：

- 专注于每一刻
- 体会思想和感受
- 注意杂念
- 确认什么是当下
- 重新聚焦你的思维

正念与什么不相关？

杂念

正念与杂念无关。相反，它是关于警觉、注意力和意识。它就像灵魂的咖啡因！

放松

正念与放松无关。但是，正念一旦建立，放松可能会成为其副作用，因为您将更有能力坐下来思考和感受。这将让您更放松，而不是被扫地出门或痛苦挣扎。

摆脱不必要的思想和感受

正念不会摆脱思想和感受。相反，正念会帮助您观察这些想法和感受，并允许您让他们过去。

为什么正念很重要？

正念可以帮助您培养注意力，从有问题的思维中脱身。通过更清楚地了解自己的想法和感受，您可以做出更明智的决定。

注意杂念可以帮助你与家人、朋友和同事更好地在一起。

通过承认当下的情况，您可以保持脚踏实地，以更平静、更有目的的方式对您的环境做出反应。

正念可帮助您：

- 体会和欣赏每一个时刻
- 建立自我同情
- 更充分地参与生活
- 选择您的情绪反应
- 练习接受
- 脚踏实地，自我为中心，并放弃挣扎

所有这些都有益于提高心理健康。





您怎么能获得正念?

要真正感受到正念的好处，您需要多练习，并总结经验。参加正念课程将帮助您学习技巧、与他人会面和分享经验。

Yellow Brick Road (黄砖路) 可以如何帮助您

我们每天都要努力确保家人感到有人倾听他们讲话、有人支持他们、援助他们，并最终令他们自信满满地迎接即将面临的挑战。

通过提供实用的正念技巧示例、在线课程或您所在地区的线下课程，我们可以在您照顾亲人的同时帮助您减压。

立即联系我们，了解更多信息。

**人人为我，我为人人；
这样才能带来变化。**

这事关每一块砖，有砖才有墙。

“黄砖路”是一个全国性的组织，
专门为家人出现精神问题的家庭提供支持。

与新西兰各地的人们合作了40年，我们的经验
告诉我们，如果有亲人遭受精神困扰的家庭
得到正确的支持和援助，那么他们的亲身经历
将提高整个家庭的福祉。

积极的变化是我们关注的唯一的焦点。
通过合作，我们可以帮助您活力满满。



Supporting families
towards mental wellbeing

北部地区

0800 732 825

北岛中部

0800 555 434

南岛

0800 876 682

yellowbrickroad.org.nz