

在保持社交距離的同時，保持大腦健康的10個技巧



我們知道大腦自然會尋求刺激和聯繫，因此“居家避疫”和“社交疏遠”對許多人來說可能在感覺上並不好。通常，有許多活動可以幫助您保持大腦健康，基於現況，這些活動會是怎樣呢？

如果您感到有壓抑，請參考以下提示，在新型冠狀病毒 (COVID-19) 隔離期間如何保持大腦活躍和健康。

1. 制定每日時間表: 大腦會尋找秩序 - 當生活的某些方面感到不確定時，擁有日常結構會有所幫助

- 每天在固定的時間醒來與睡覺
- 為一天做好準備，保持進餐和活動時間表 (使用日曆可以幫助您!)

2. 正念或冥想: 幫助平息忙碌的心靈!

- 現場直播!
 - [加州大學聖地牙哥分校 \(UCSD\)](#) 或 [加州大學洛杉磯分校 \(UCLA\)](#) (優秀的概述和入門課程)
 - [東灣冥想中心](#)
 - [靈岩冥想中心](#) (馬林)
- 書籍: Jon Kabat-Zin (例如 *Wherever You Go, There You Are*; *Mindfulness for Beginners*; *Full Catastrophe Living*)
- 應用程式: [InSight Timer](#) (免費練習!), [HeadSpace](#) 或 [Calm](#)

3. 身體活動: 體內活動與大腦內更好的活動有關!

- [三藩市加州大學免費網上課程](#)
- 家中伸展運動、瑜珈(例如 [freeyogadownload.com](#)) 或 [zumba](#)
- [Planet Fitness](#) 是一個網上直播課程: 太平洋夏令時下午4點
- 具有免費練習的應用程式: [Wakeout](#), [Down Dog](#)

4. 嘗試一個新的愛好來激勵或激發您的好奇心: 學習新事物會促進新的大腦聯繫!

- [新型冠狀病毒期間的免費表演、課程和音樂會!](#)
- 在後院從事園藝, [藝術](#), [烹飪/烘焙](#) 或學習新語言 (網上程序或應用程式, 如 [Duolingo](#), [Babbel](#), [Memrise](#), [Natakallam](#))

5. **閱讀, 虛擬讀書俱樂部, 寫作:** 閱讀和寫作與更好的大腦老化息息相關!
 - 大多數公共圖書館都提供電子書, 記錄您的經歷, 創造性寫作
 - PBS NewsHour和紐約時報的[Now Read This](#)讀書俱樂部
6. **限制收看與新型冠狀病毒相關(或其他壓力大)新聞的頻率, 並限制屏幕時間:** 創造一個讓您的大腦為成功的環境
7. **保持睡眠:** 良好的睡眠可恢復大腦, 為明天保持健康
 - 查看一些快速[睡眠衛生](#)提示
 - 免費應用程序:[CBT-i Coach](#)
8. **社交關係:** 有意義的社交關係可以改善情緒並對大腦老化有幫助!
 - 虛擬聊天(例如Zoom, FaceTime, Google Duo), 社交媒體(例如[NextDoor](#), [Facebook](#)), 遊戲(例如[Words with Friends](#), [Uno](#), [Monopoly](#), [JackBox](#)), 與您一起住的人或在網上一起看電影(例如[Netflix Party](#))
9. **遠程精神健康選項:** 提供支持性護理
 - 向您的家庭醫生諮詢建議, [UCSF精神病學](#)資源或其他虛擬場所(例如[TalkSpace](#)應用程序)
10. **保持均衡飲食:** 一如既往, 有益於心臟, 有益於大腦!
 - [以蔬菜和全穀物為基礎的飲食與降低失智症的風險有關](#)
 - 請查看[memory.ucsf.edu/covid](#)以了解新鮮雜貨配送服務的建議
11. **(額外提示!) 志願服務:** 通過新體驗啟動大腦連接的好方法!
 - 了解在[三藩市](#)或[加州](#)與電子新型冠狀病毒相關的機會

請注意您自己的需求和極限, 並照顧好自己!

請查看我們的[家庭照顧者網絡研討會系列](#)

有關新型冠狀病毒的最新指南, 請訪問 [coronavirus.ucsf.edu](#)