



第17周学习计划

耆晖社区心血管病预防和康复服务

学习重点：压力、抑郁和倦怠

管理好心脏病有助于心理健康。抑郁、压力和倦怠在心脏病患者中很常见。本周的学习计划专注于教您辨别这些常见的感受，并提供一些技巧来帮助您感觉自己是健康的主宰。

1.学习目标：

本项学习计划结束时，您将会知道：

- 什么是抑郁、压力和倦怠
- 您可以尝试哪些技巧来帮助您感觉自己是健康的主宰。

2.观看 THRIVE 视频：



[点击上面的图片观看视频](#)

3.进一步学习：

- 心脏病学院患者指南：为了心脏健康做好压力管理
- [《与心脏病相伴生活》 Youtube 视频系列：情绪健康](#)

4.尝试学习活动：

- 练习鉴别您的情感标签
- [建立愿景和设定目标](#)
- [运用 THRIVE 工具反思您过去的一周](#)