

## 如何挺过假期

- 1.承认没有神奇的解决方案可以消除你所感受的痛苦。
- 2.接受今年你有明确的限制，这不是“错误”……**事实就是如此。**
- 3.意识到你必须审视自己真正的优先事项，确定什么对你、对朋友和家人真正有意义。
- 4.允许自己今年放开“应该”和“不得不”。
- 5.你生活中的许多变化都是痛苦和不受欢迎的，你有权为此感到悲伤。允许自己这样做，然后试着看看一些变化是否可以转化为挑战。挑战是生存并找到新的生活方式。这包括假期。
- 6.知道说“不，今年不行。”没有关系。
- 7.释放你今年无法控制的内疚感。
- 8.向朋友、家人、任何能够提供支持的人，表达你在假期期间的需求，特别是情感支持。
- 9.至少在某些时候，尽量找到有建设性的事情来做。
- 10.记住，你身边的人也在为自己的痛苦而挣扎。你有责任照顾自己，就像他们有责任照顾自己一样。
- 11.与家人和/或朋友谈论个人选择。有时，一起探索可以带来关于如何生存的创造性想法。
- 12.避免过度饮酒或使用药物。只是要注意你用于减轻你的疼痛的物质或活动。

**如果任何活动消耗的能量超过了它给予你的能量，那么今年就放手吧。**

**明年你总是可以重新开始。**



**比尔·威尔逊中心的项目“与死亡共存中心”**