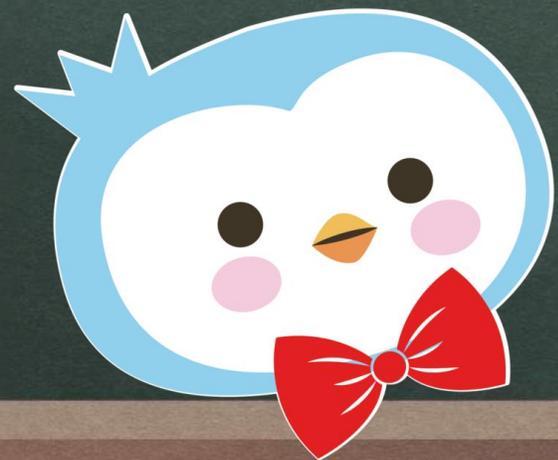


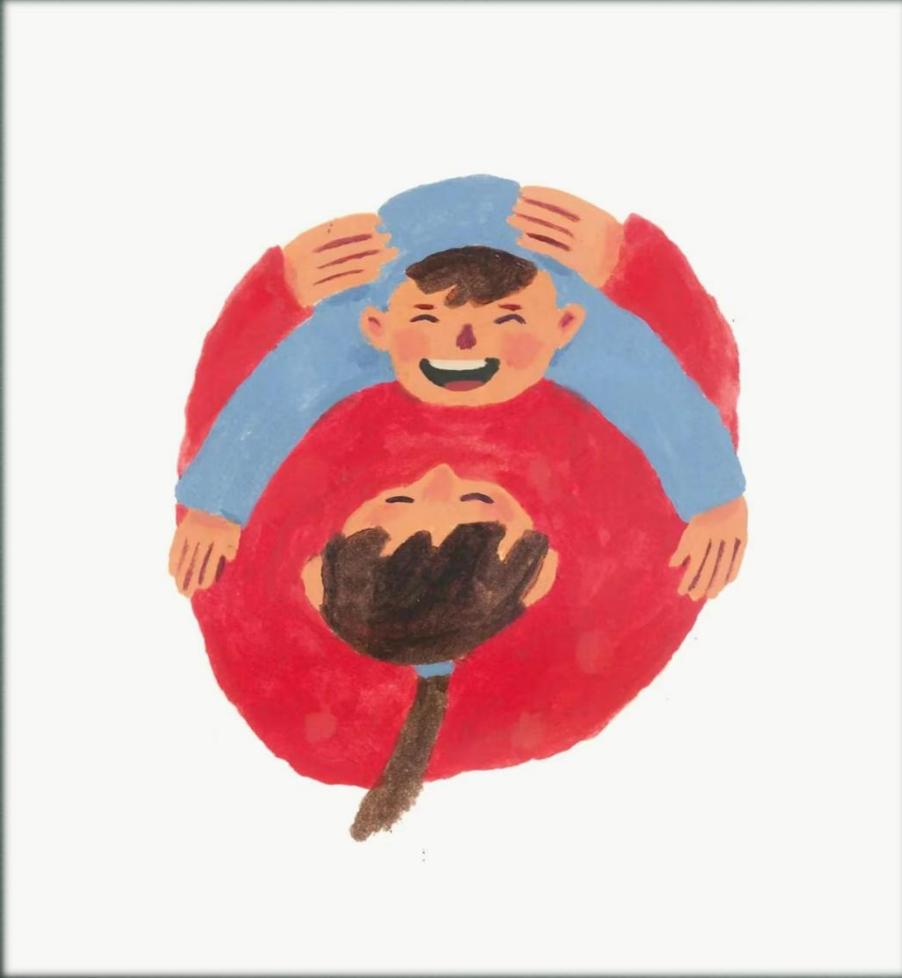


# 心理健康讲座



2024. 3. 29





拥抱



# 拥抱有益身体健康

1

拥抱可以减轻疼痛。 **“拥抱止痛”测试**

2

拥抱可以使抵抗力直线上升。 **皮质醇 白细胞**

3

拥抱可以抵御心脏疾病。 **催产素**



# 拥抱有益心理健康

1

拥抱可以缓解负面情绪和压力。

**「快乐荷尔蒙」——多巴胺和内啡肽**  
**神经递质——血清素**

2

拥抱可以拉近人际关系，增进感情。

**「拥抱荷尔蒙」——催产素**

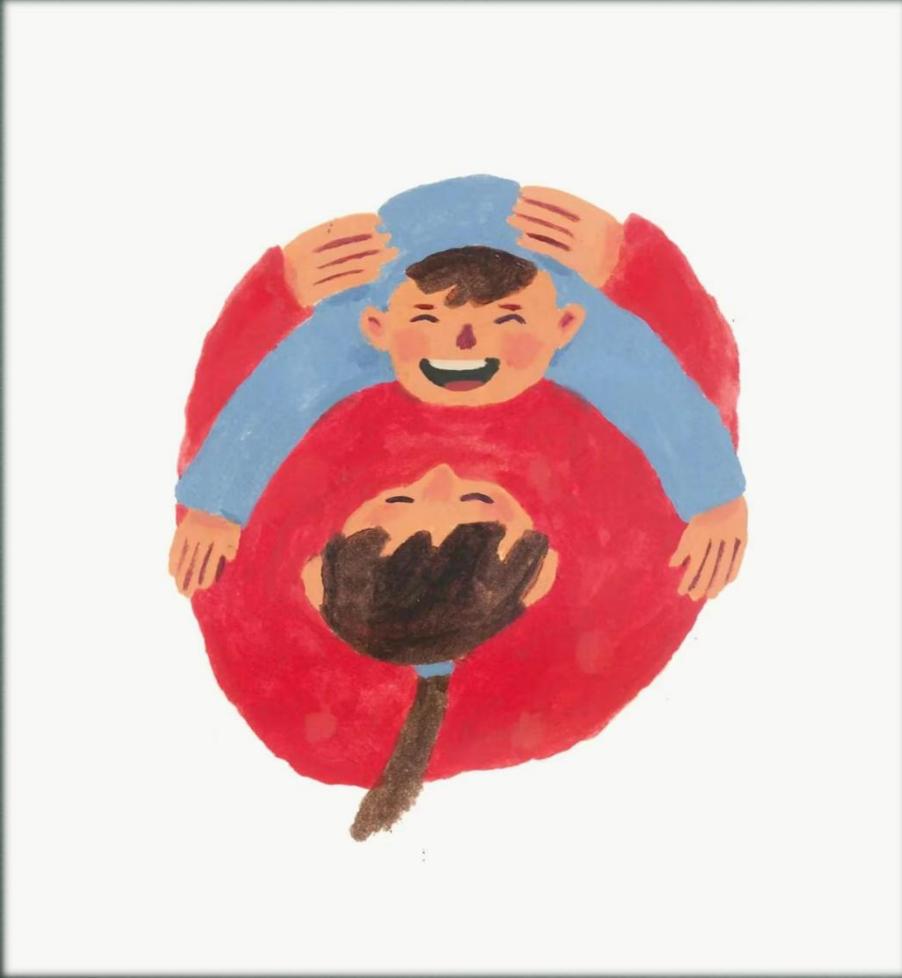


# 蓬道和菜妈

沪语版家庭教育连续剧

黄浦区蓬菜路第二小学





拥抱

# 如何遇到以下几种状况：



情绪低落



不愿意与同学和老师交流



容易紧张不安或是冲动易怒



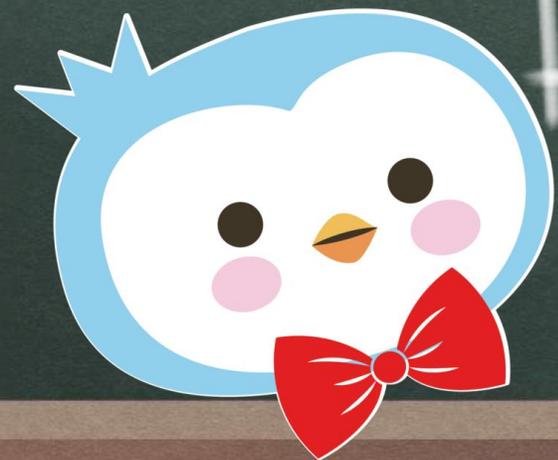
注意力难以集中，成绩明显下滑



睡眠状态不好



遇到自己无法处理的问题，不知该怎么做



欢迎到心理室寻求心理老师的帮助。





阅读区



心理辅导区



沙盘游戏区



宣泄区

周一到周四中午12:00-13:00,  
周五中午11:20-12:20

