

关注妇女群体心理健康！石壁街举办“正午暖阳，从‘心’开始”心理健康宣传活动

7月17日，石壁街在屏山二村开展了一场关注妇女群体心理健康的“正午暖阳，从‘心’开始”心理健康宣传活动。



活动游戏环节，村民将“烦恼”投入减压信箱

在活动现场，石壁街妇联领导向村民介绍了“正午暖阳”妇联创投项目，引导村民加强对心理健康的重视，以及如何参与项目服务。活动设置了“认识情绪”“心理测图”“烦恼甩甩甩”“快乐树打卡”“减压信箱”等游戏摊位。在“心理测图”摊位，村民通过图片了解到心理暗示和换位思考等心理知识，在“烦恼甩甩甩”摊位，有村民写下自己的烦恼，并粘贴在手臂上大力挥甩，希望把烦恼都“甩”掉。很多村民在“快乐树”上挂上自己近期感受到的快乐，使得“快乐树”挂满了“快乐花”，也有人写下困扰自己的心理问题投入减压信箱，待工作人员为她们提供心理咨询服务。

本次活动旨在向村民宣传心理健康相关知识，引导村民加强对心理健康的重视和了解，学会正确地进行心理调适，保持健康的心理状态，从而促进工作、家庭和生活的和谐稳定。

来源：番禺融媒

文字：吴红颖

图片：吴红颖

通讯员：石壁宣