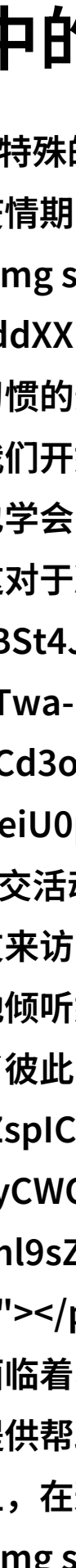


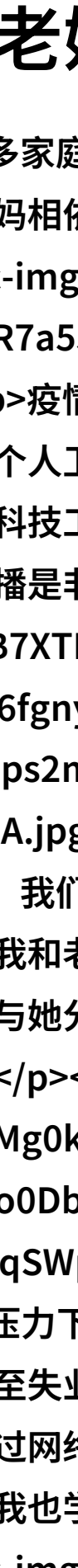
疫情中的我与老妈共度难关的故事

在这个特殊的时期，许多家庭都面临着前所未有的挑战。我的家也不例外。疫情期间，我和老妈相依为命，共同渡过了这段艰难的时光。



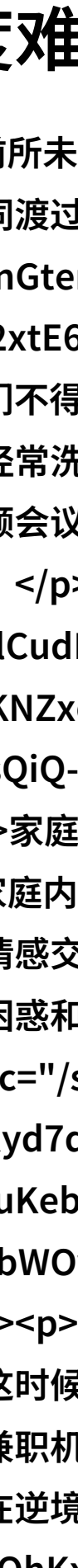
疫情对生活习惯的影响

疫情期间，我们不得不改变我们的日常生活习惯。我们开始更加注重个人卫生，比如经常洗手、佩戴口罩等。此外，我们也学会了如何利用科技工具，如视频会议软件，以远程方式保持联系，这对于减少病毒传播是非常有益的。




家庭之间的情感交流

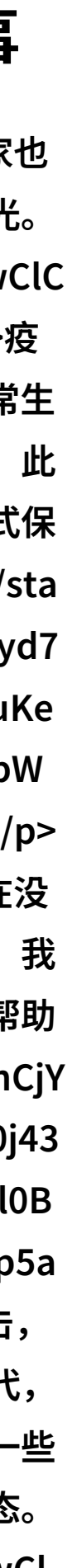
随着社交活动受到限制，我们更依赖于家庭内部的情感支持。在没有亲朋好友来访的情况下，我和老妈之间的情感交流变得更加重要。我尝试更多地倾听她的想法，与她分享自己的困惑和快乐，这种互动帮助我们加深了彼此间的理解。



经济压力下的适应

经济上受到了冲击，很多人都面临着收入减少甚至失业的问题。这时候，我作为年轻一代，也要尽量提供帮助，比如通过网络平台寻找兼职机会，为家里增加一些收入。而且，在这过程中，我也学到了如何在逆境中保持积极的心态。



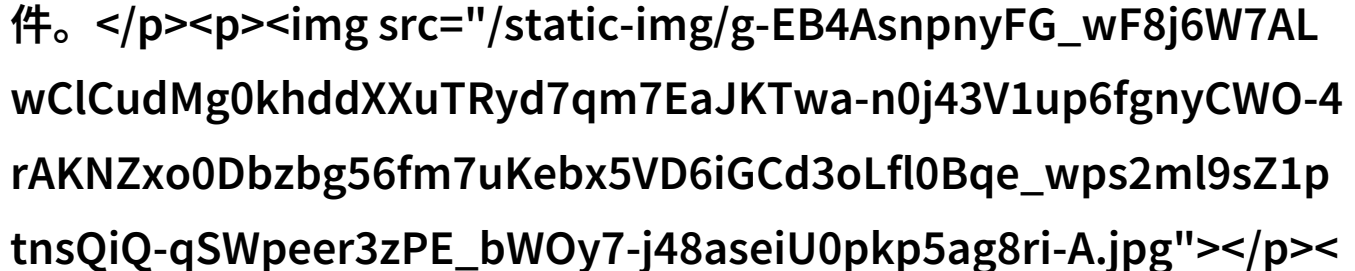






健康管理上的变化

为了保护自己和家人的健康，我们必须严格遵守防疫措施。此外，我还学会了根据实际情况调整饮食计划，比如多吃蔬菜水果，同时注意运动，这样可以增强免疫力，更好地应对突发事件。



心理健康方面的问题解决

长时间处于封锁状态，对心理健康产生了一定的影响。我意识到，保持良好的心态对于抵御这种压力至关重要，因此我开始采取一些放松技巧，如冥想、读书或进行室内运动等，以缓解紧张和焦虑的情绪。

未来的规划与希望

虽然当前仍然充满不确定性，但我们并不是完全被困住。我和老妈一起讨论未来可能发生的情况，并制定出应对策略。同时，我们也期待随着科学技术进步以及社会政策调整，一切都会逐渐回归正常之路，而这一切都是因为在这段时间里，有你有我，无论发生什么，都能携手同行。

[下载本文pdf文件](/pdf/587344-疫情中的我与老妈共度难关的故事.pdf)