身安心定

一起手拉手，關懷你和我

生活中有時候會出現我們難以預料的事情影響我們的心情。
• 情緒：驚嚇、害怕、悲傷、難以接受、罪惡感、易怒、易緊張......
• 生理：食慾及睡眠受影響、頭痛、拉肚子、身體緊繃......
• 行為：哭泣、責備自己及他人、什麼都不想做或做很多的事、喝酒、抽菸......
• 認知：反覆憶起事件、注意力無法集中、自責的念頭、人生無常......

當我們身心出現這些改變時，你可以試試這些方法，協助自己穩定情緒：
• 維持作息：盡可能維持規律的作息，有助穩定身心狀態。
• 找人陪伴：找家人、朋友及師長聊天、吃飯或是散心。
• 興趣抒壓：透過喜歡的休閒協助自己轉換情緒。
• 運動宣洩：撥出時間運動以緩解壓力。
• 宗教信仰：透過宗教信仰協助自己平靜心情。

當我觀察到身邊的人心情很不好，甚至想傷害自己時，我可以
1. 問：主動關懷及積極聆聽。
2. 應：適當回應和支持陪伴。
3. 轉介：資源轉介與持續關懷，透過多方陪伴提供更好的支持。

如有立即性的危機，請直撥 119 請求協助

24小時校安中心：(06)238-1187 或校內分機 55555
心輔組：校內分機 50328

找到他的家長、朋友 ➔ 連絡系所(導師、系主任、系辦行政人員)、宿舍管理員、輔導員、房東

如果這些情形嚴重影響生活，或是持續超過一個月以上，請務必尋求專業人員的協助，尋求協助不是脆弱而是堅強，需要時歡迎預約心輔組諮商，讓心理師陪你一起度過。

心輔組諮商預約

QR Code