



憂鬱來襲，我可以…

自我照顧

- 1.暫時放下手邊的事情，好好地吃、充足地睡。
- 2.列出能讓自己開心的事，並從中挑幾項去做。
- 3.正念、冥想、瑜珈、調節呼吸、適當運動，從生理改善心理。

互相照應

- 1.主動關心身邊的人，以同理、傾聽代替批評。
- 2.試著向人表達自己的困境，也許能獲得不一樣的想法。

適當抽離

- 1.暫停攝取壓力來源(如社群軟體、新聞等)。
- 2.離開有害身心的人、事、物。
- 3.無論課業或實習，過度壓力會造成學習成效不彰，建議適當地休息，以更好的身心狀態回歸。

壓力紓解

- 1.肌肉放鬆訓練、放慢呼吸。
- 2.改變生理狀態，如冰塊冰臉、劇烈運動。
- 3.用盡全力吶喊、雙手用力推門框。

積極求助

- 1.主動尋求導師、教官、學輔中心協助，必要時亦尋求身心科醫療協助。
- 2.相關專線：1925、1995(24小時免費)。
- 3.緊急時刻請尋求急診或警消協助。

