

身心減壓

致理科技大學學生輔導中心
109年12月 心情專輯第193-1期

EASY GO

這段時間，你過得還好嗎？

近日台大校園發生的憾事，也許對我們的心情都造成了一些衝擊。不自覺的聯想到生活情境中的壓力事件，它可能來自於我們的家庭議題、人際關係、學業表現或是健康狀態，而讓我們的身心狀態有一些起伏變化。

尤其，當我們面臨期中、期末考、上台報告或是突如其來的壓力事件時，感受可能會變得更加明顯。面臨生活中的無助、感覺找不到生命的出口時，試著藉由以下方式，幫助我們及身邊的人重新找回生活中的動力！



暫停接收

暫停接收負面新聞及來自生活中任何的負面訊息，避免負面訊息過度干擾自己，讓身心得到一絲喘息空間。

尋求協助

身心有一些不對勁的狀況時，尋求信任的家人及朋友分享自己的心情。而若**持續2週以上**感到焦慮不安，建議尋求專業資源協助。



關懷彼此

留意自己與周遭同學、朋友的情緒狀態，給予彼此關心，有時候適時的一句關心或一個溫暖的擁抱就有機會降低憾事的發生。

自我照顧

找到適合自己的放鬆的方式，例如專注於呼吸、冥想、規律的生活作息及運動等，讓自己的心情保持在安適的狀態。

