

從心出發

青少年自我照顧



hello ,最近都沒
見到你,你過得好
嗎?

唉,最近不知道為
什麼,總是覺得好
煩,常常肚子痛,
睡不著,心情低
落,連我最愛的熱
舞社也都不想去
了。

青少年憂鬱情緒表現

沒耐心
容易生氣
心情經常不好

身體不舒服
吃不好,
容易累,
睡不著

對很多事都
失去興趣,
難以集中注意力

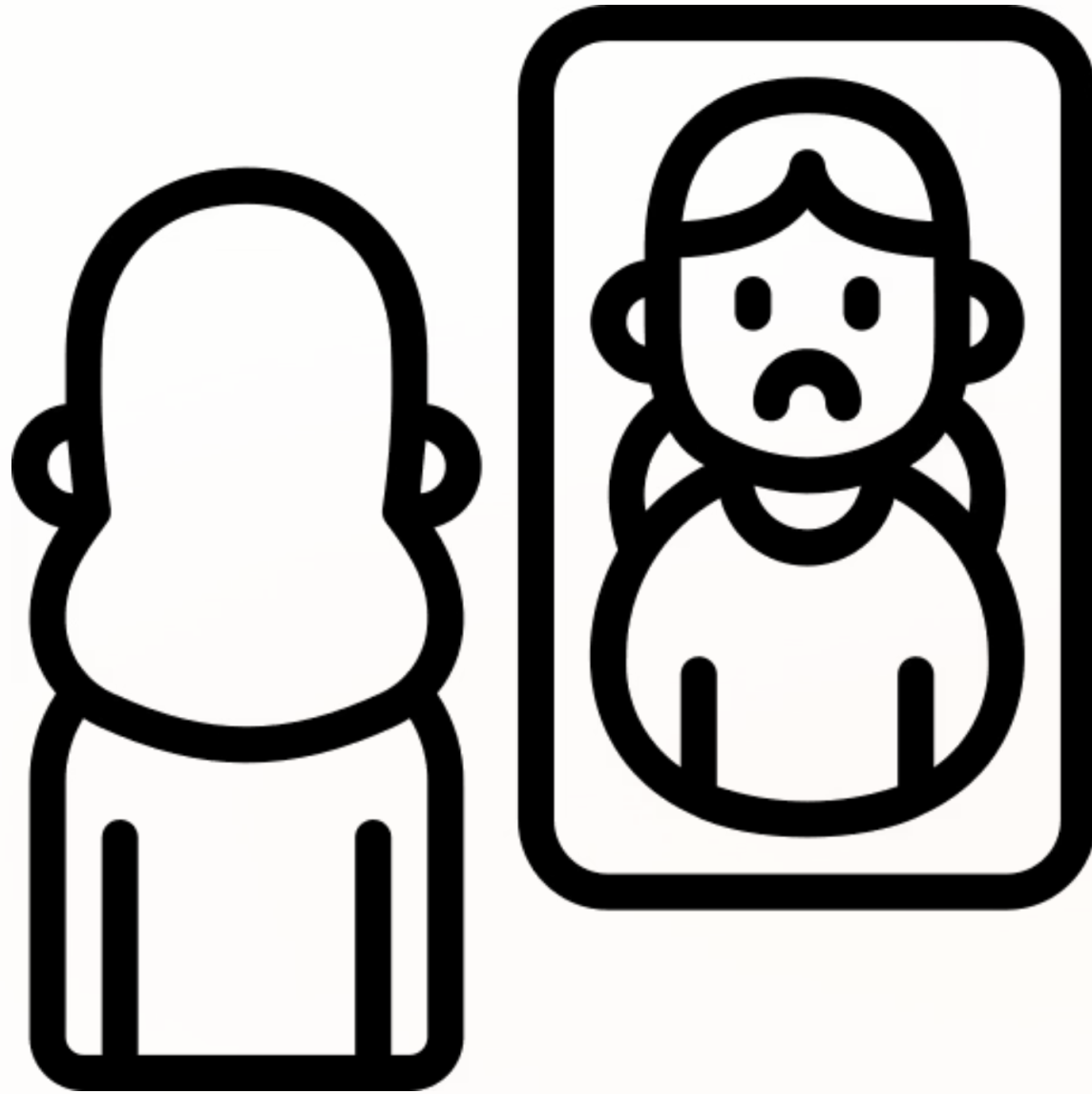
對自己失望
想要獨處或消失

什麼是壓力？



- 壓力是一種身心綜合的反應，生活中的事情讓我們覺得很困難的時候，**會覺得很緊張、被壓迫、痛苦。**

常見的壓力來源



對外表的焦慮

- 擔心自己長相不好看 沒有吸引力
- 煩惱自己太瘦、太胖、太矮、太高

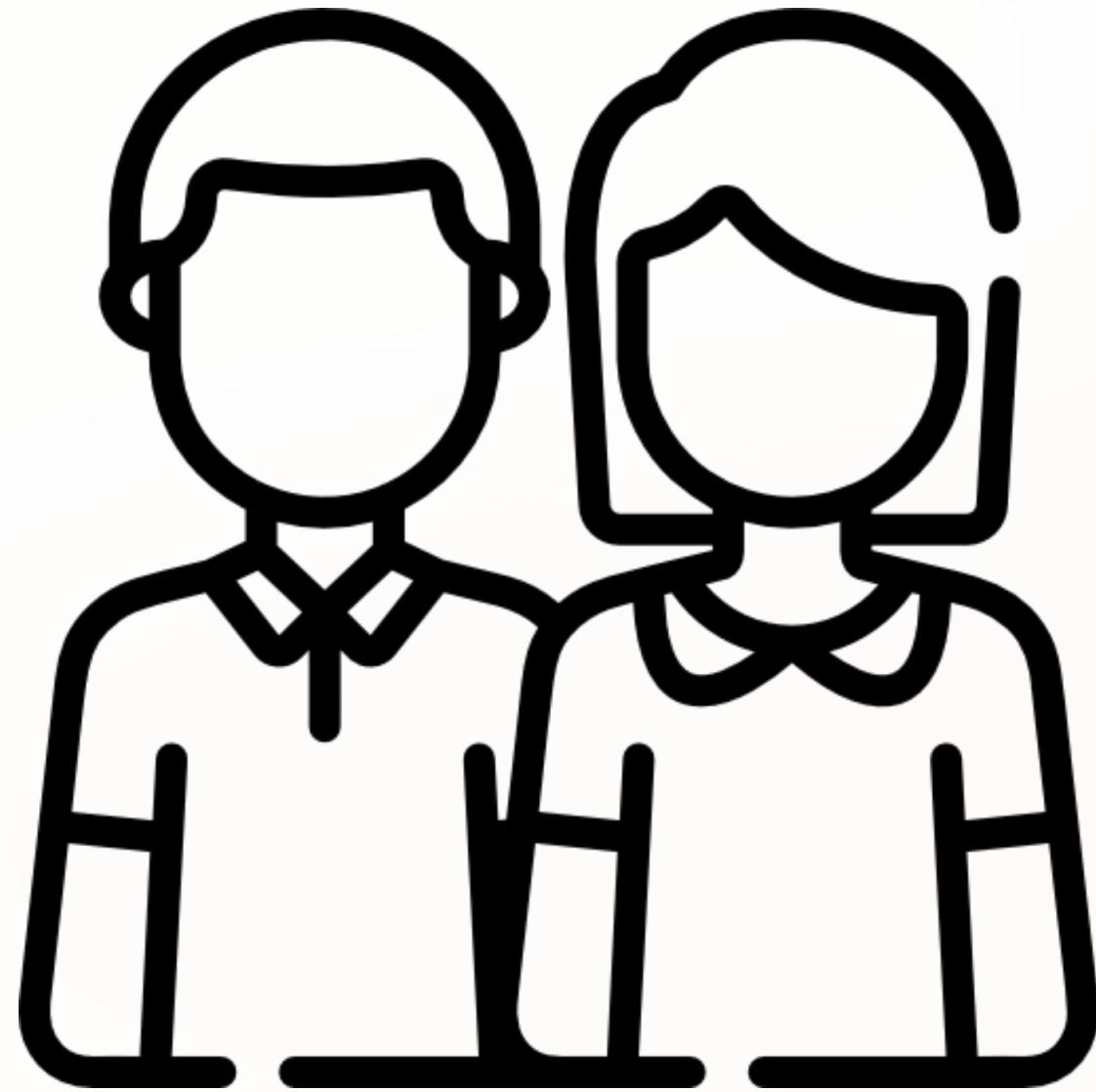
常見的壓力來源



成就表現不如預期

- 對自己感到失望
- 達不到別人的期待覺得自己無能
- 覺得自己價值低落

常見的壓力來源



人際關係的挫敗

- 與父母長輩溝通困難

常見的壓力來源



人際關係的挫敗

- 交朋友不順利 有衝突 甚至感到遭受排擠 霸凌

壓力

是因為期許自己可以有更好的表現

- 我們感到壓力，是因為希望自己表現好（課業、人際）。
- 但好的結果是需要時間去慢慢累積、逐漸調整的。

在表現仍不如預期之前，我們
可能都會覺得難受、擔心、緊
張、煩躁。

需要學習照顧安撫自己的情緒



了解你的壓力警報系統



- 壓力過大（過高激發）會觸發「戰鬥或逃跑」反應，心跳加速、肌肉緊繃，想反擊或逃離。



了解你的壓力警報系統

- 壓力過久或感到無助(過低激發)則可能進入「僵直」狀態，身體僵硬、腦袋空白。
- 長期處於過度激動或僵直狀態，會使反應失常，變得容易衝動、眼界狹窄，甚至感覺無法動彈。





沸騰

心跳加速
雙手顫抖
頭昏腦脹

攻擊或逃跑
吵架、罵人、遷怒
躲起來、逃跑

平穩

心情平靜
心平氣和

可以平靜的
面對事情

凍結

雙眼放空
無法專心
拒絕溝通

僵住
不想有感覺
一切都與我無關

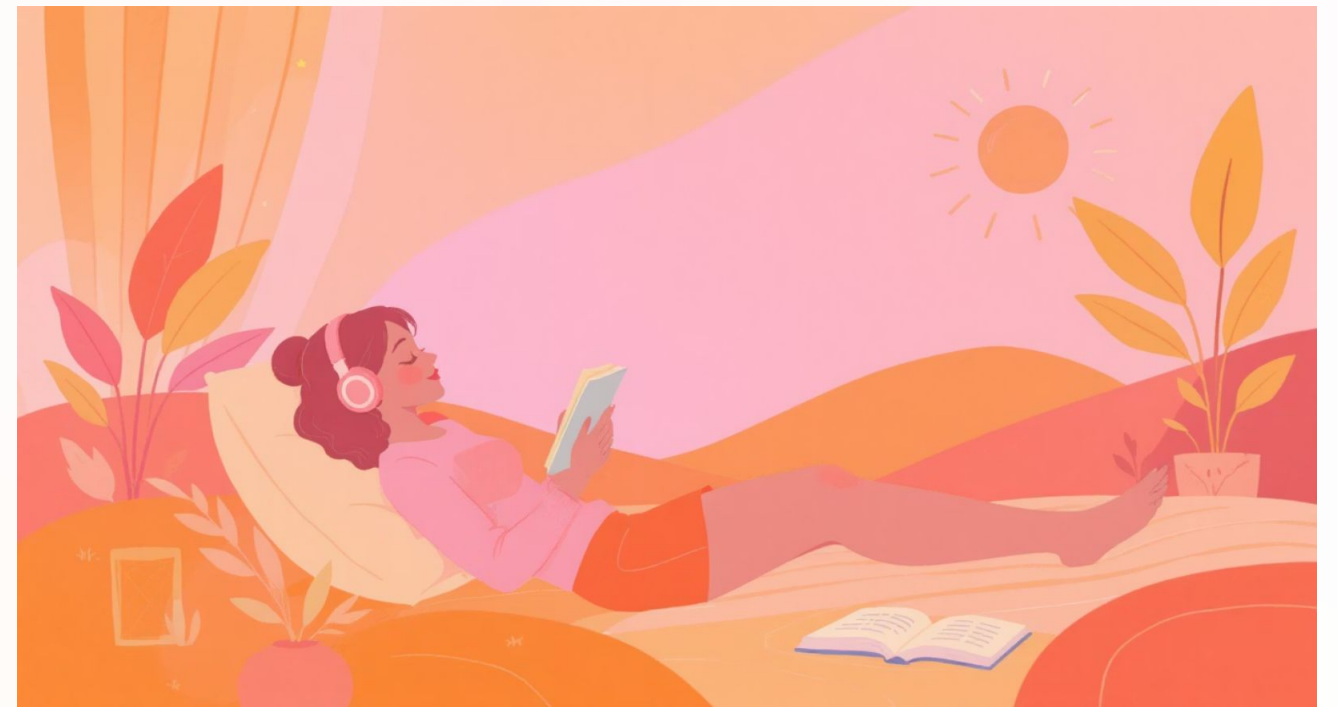
容納之窗

- 而容納之窗就像你的情緒舒適區，讓你能平靜應對日常壓力。
- 發現身心警報大響時，先試著安撫照顧自己，回到平衡的狀態，才能發揮原有的實力，面對生活中的挑戰。



如何紓解壓力

- 給自己療癒和休息 做喜歡的事，例如可以從事運動、創作、欣賞電影音樂小說等，給自己的身心多一點療癒與休息



如何紓解壓力

2. 過程的努力是最好的寶

- 藏●允許自己有一段調適的時間，了解不完美的結果其實是常態，過程非常努力就是值得肯定的。



如何紓解壓力

3. 換不同的眼光看待事件

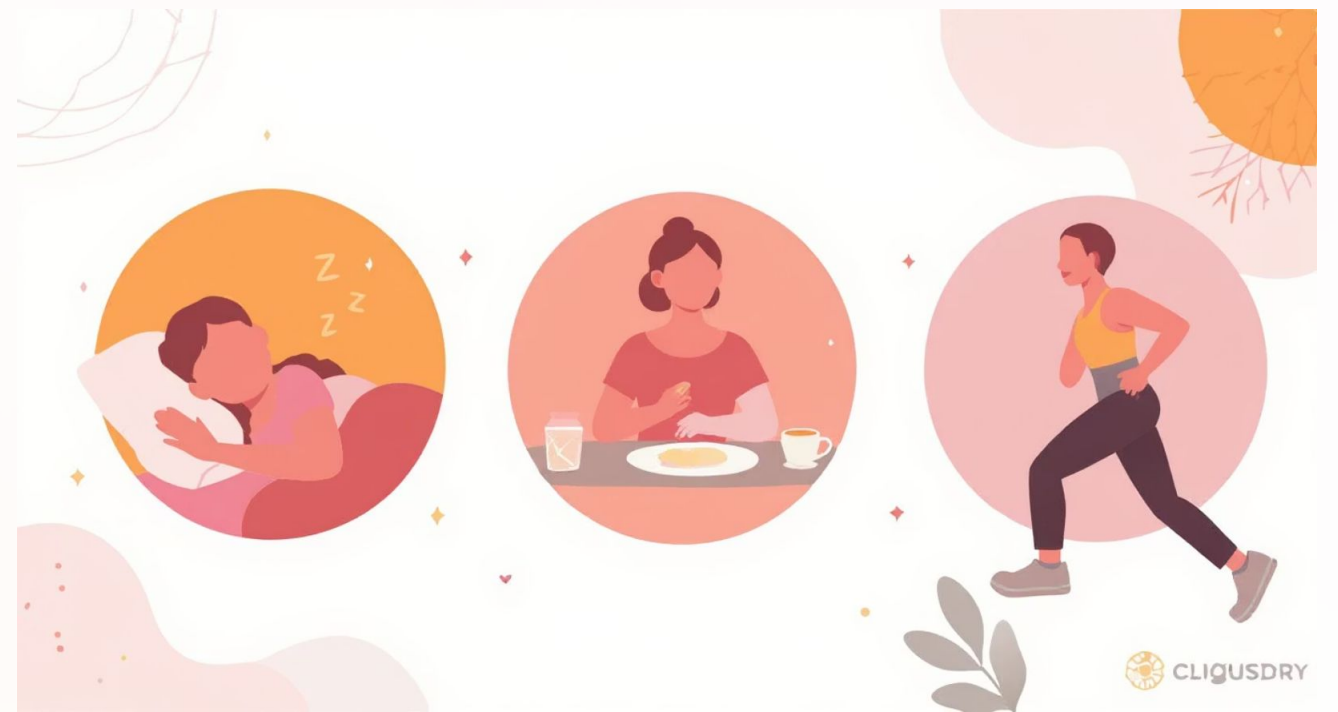
- 試著把壓力事件視為挑戰，並且嘗試採取行動，來因應與消除壓力源。



如何紓解壓力

4. 堆疊基本的防護力

- 平常就需要透過規律的生活、充分的睡眠、飲食均衡、規律運動，來提昇身體對抗壓力的功能。



如何紓解壓力

5. 其實你並不孤單

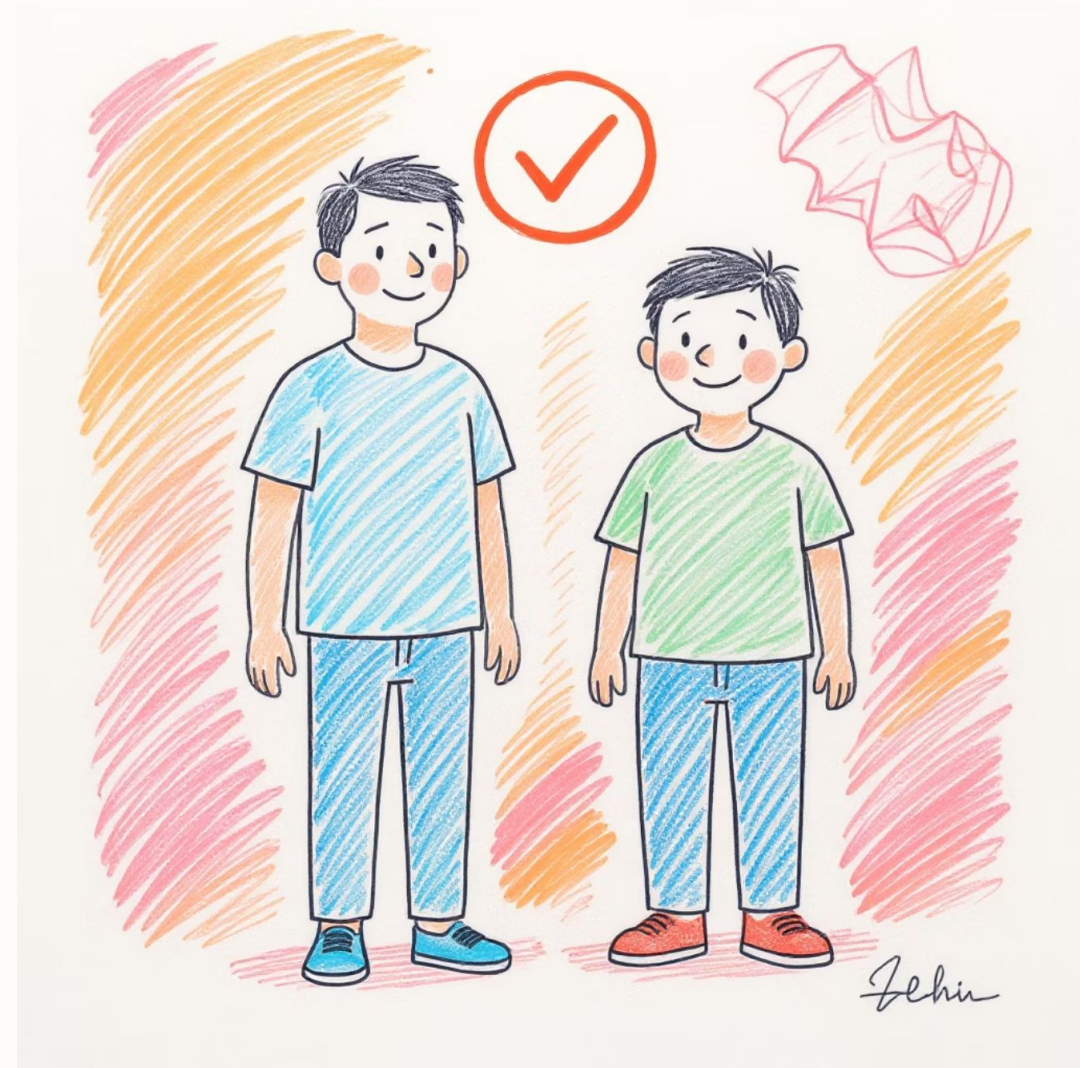
- 其實每個人都有壓力。不需要覺得是自己的問題，責怪自己。你可以與同學聊聊、分享自己的感受，聽聽他們的想法和經驗。



如何紓解壓力

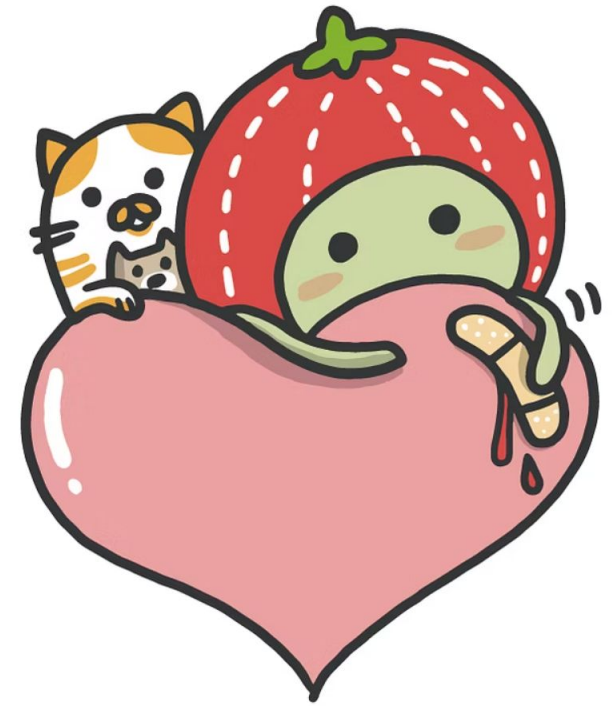
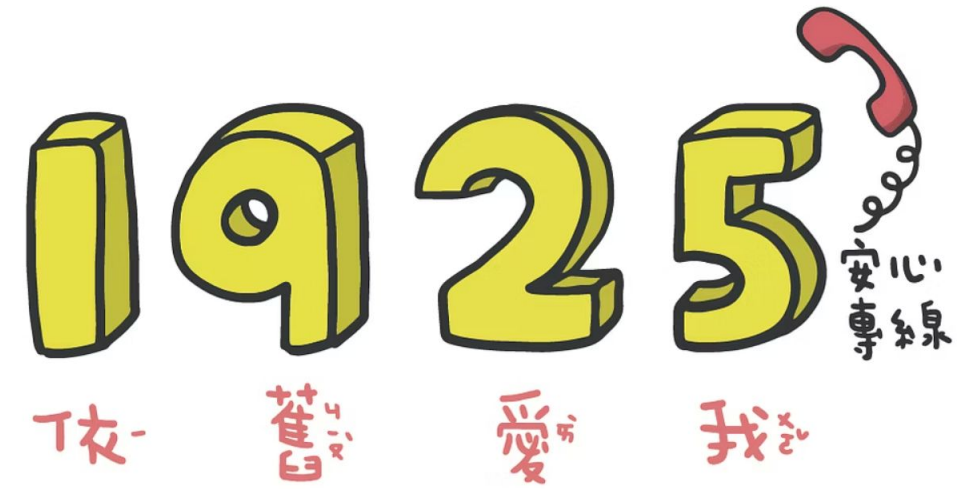
6. 為自己找一個陪伴

- 可找尋家人或師長談談，聽取他人意見或想法。如果遇到無法解決的問題或困難時，也可尋求專業人員的協助。



你值得好的陪伴

- 信任的師長
- 學校輔導室一專輔老師
- 張老師1980輔導專線
- 衛生福利部1925安心專線
- 生命線1995協助專線



難過時需要的不是道理，
而是感同身受的陪伴。



©MaoMaoChong, Licensed by Indot Image



進行測薦

簡式健康量表BSRS-5

健康利必及

心理衛生電子書/影音

檢則設定

開金重提醒自我檢則

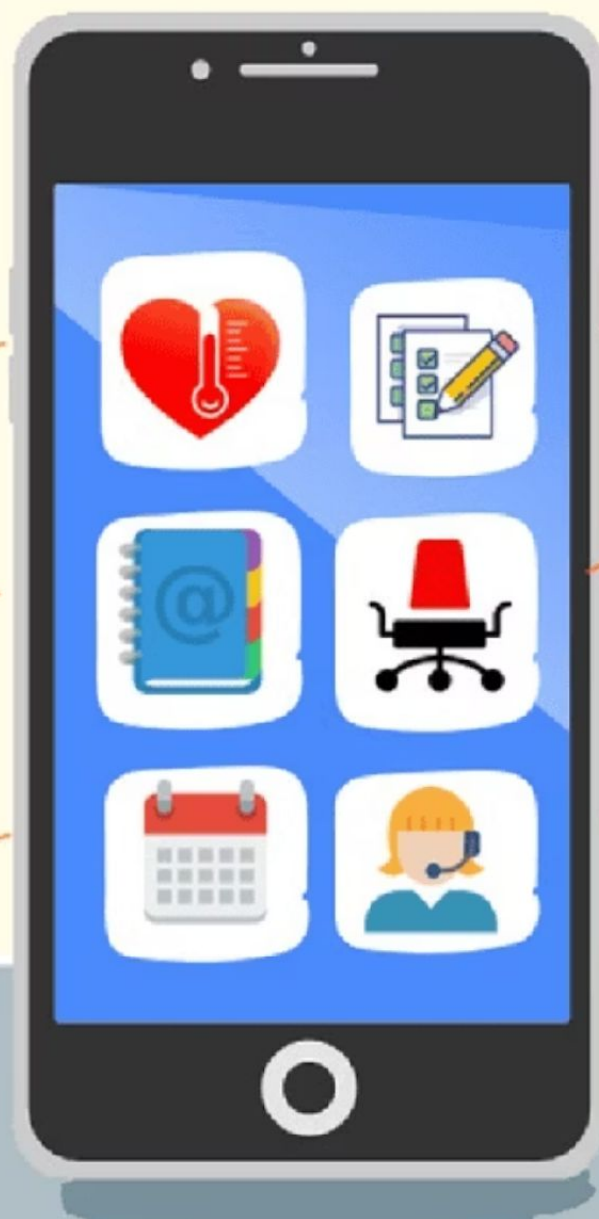
立即掃描下載



iOS



Android



測薦系統已錄

系統錄心理困擾程度變化

心理衛生資源

*精神心理衛生資源地圖

求助專線

心情不甘子想找人聊聊PO馬

心情溫度計APP



新北市教育局



新北市學生輔導諮商中心