



觀照自己

幸福不減！

學務處 諮商輔導組

輔導老師：黃國彰





概念篇

肝若不好，人生是黑白的



心情若鬱卒，人生是··？

憂鬱 ≠ 憂鬱症

- 「憂鬱」是一種情緒狀態，每個人的情緒都會有高低的起伏，一生當中很多人曾出現過憂鬱的情緒，像是遭遇到失落、挫折時，常可能會覺得憂鬱。
- 憂鬱症是一種疾病，會影響日常生活功能，對情緒、行為、思考造成影響。



動動腦~咱們來快問快答

測試你的憂鬱概念迷思…！？

- 憂鬱症只是心情不好，忍耐一下，隨時間過去就會過去了
- 憂鬱症都是因病人受到刺激而引起
- 就是太清閒了，才會憂鬱，忙碌一點就好
- 憂鬱症是一種可怕的疾病，只有不正常的人才會得到
- 如有憂鬱的傾向，要隱藏不讓人知道
- 只有女性才會得憂鬱症
- 憂鬱症是心病，只要心理治療就好
- 憂鬱症是不會好的



過度憂鬱導致



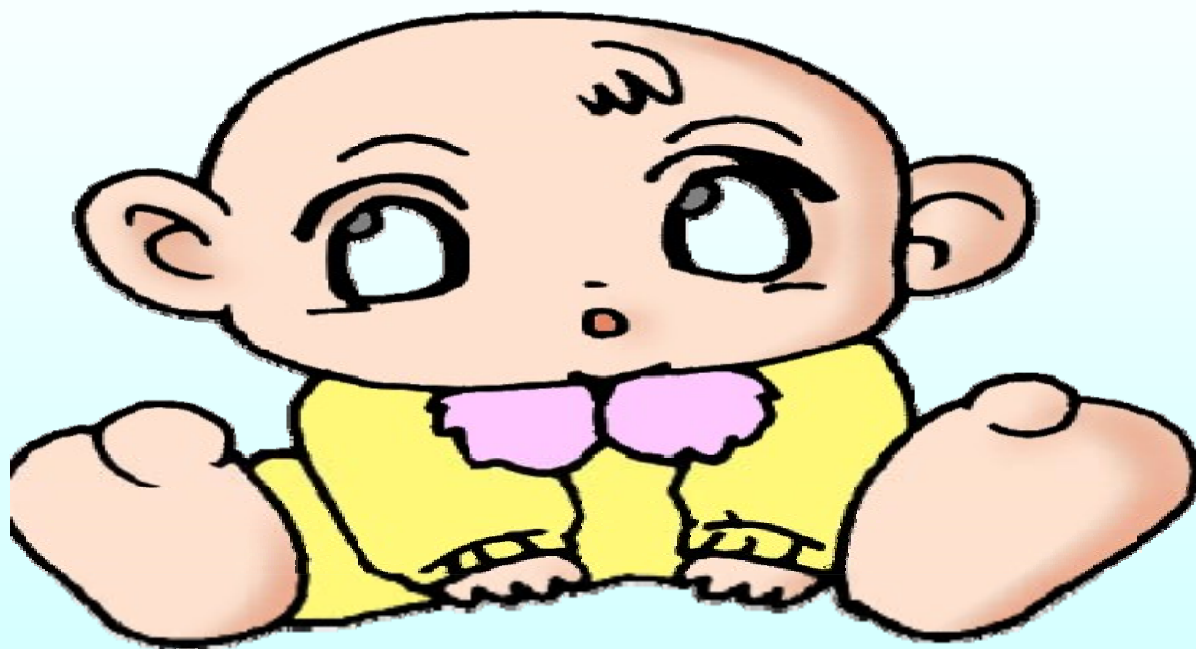
失去歡喜的感覺，平常喜歡的事失去興趣

過度憂鬱導致



吃不下或暴食暴飲；體重減輕或過重

過度憂鬱導致



情緒低落、精神不振、難下決定

過度憂鬱導致



睡不著覺或過度睡眠

過度憂鬱導致



注意力不集中、健忘、易做錯事

過度憂鬱導致



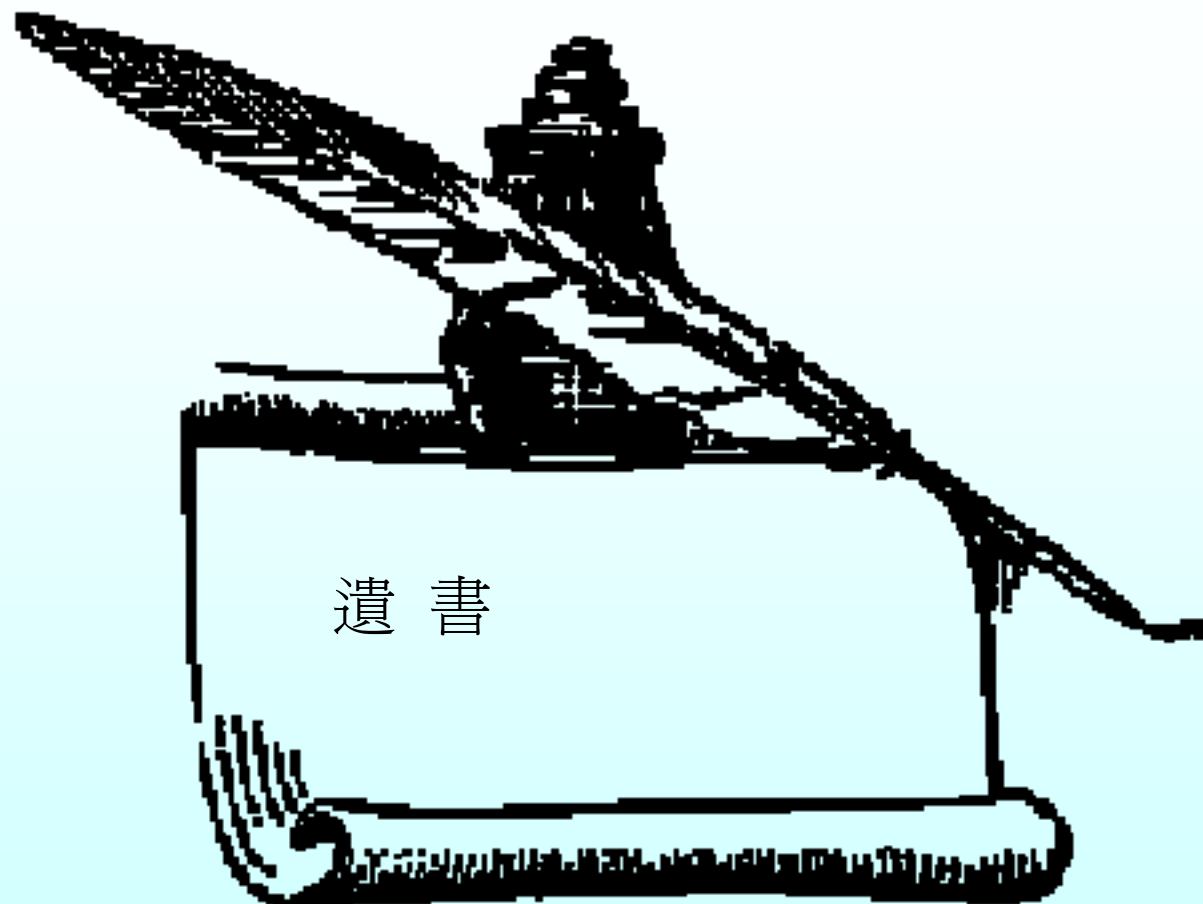
常頭痛、胸口悶、呼吸困難

過度憂鬱導致



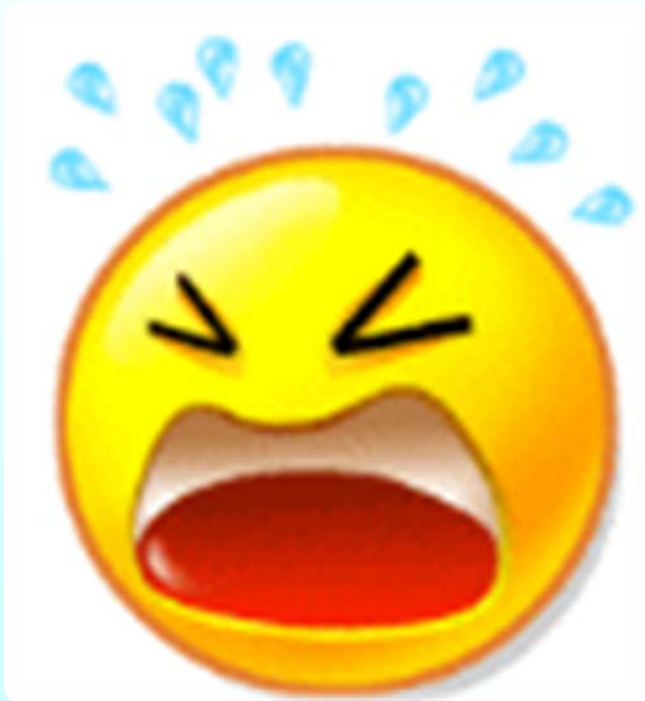
覺得煩躁、坐立不安、或是變得遲緩

過度憂鬱導致

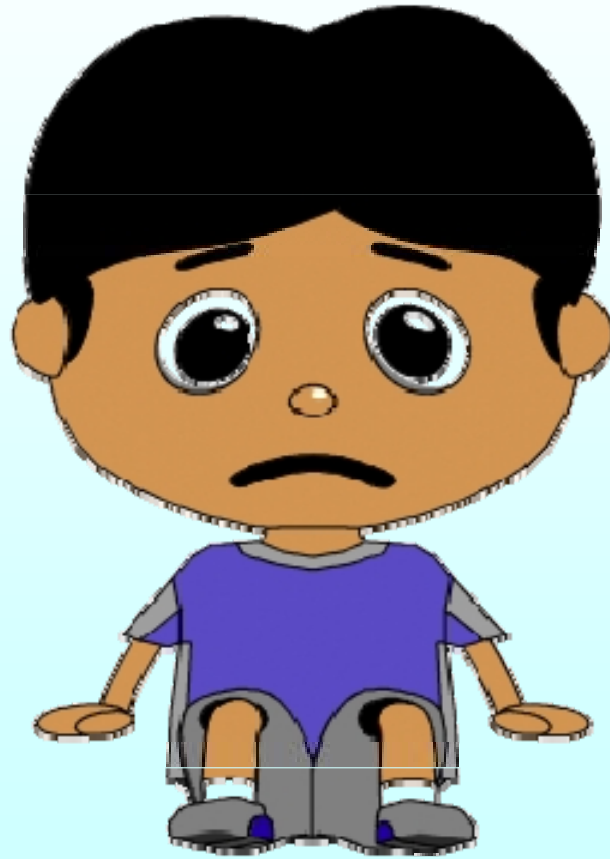


出現想死的念頭

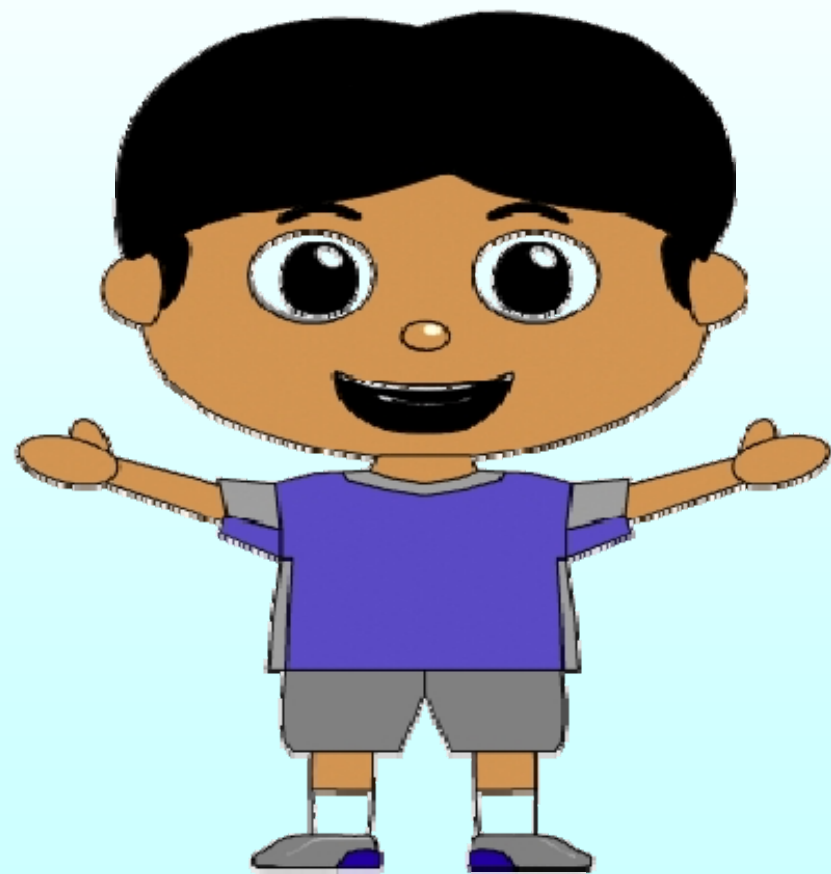
心靈溫度計
你的心處在幾度C呢？



你覺得他的心情如何？



你自己呢？



他呢？

身心健康量表計分

題目選項=各題分數



身心健康自我檢視

- 9-14分
 - 最近情緒是否起伏不定？或是有些事情在困擾著你？給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著了解心情變的緣由，做適時的處理比較不會陷入低潮



身心健康自我檢視

- 15-18分
 - 你是不是覺得想笑又笑不出來，有很多事壓在心上、肩上總覺得很沈重？因為你的壓力負荷量已到了臨界點了！千萬別再「撐」了，趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找個出口，把肩上的重擔放下。



身心健康自我檢視

- 19-28分

- 現在的你必定感到相當不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕快找輔導老師或專業協助透過諮商或輔導的協助，必可重拾笑容



身心健康自我檢視

- 29分以上
 - 你是不是感到相當的不舒服，會不由自主的沮喪難過，無法掙脫？因為你的心已「感冒」，心病需要心藥醫，趕快到醫院找專業可信賴的醫師檢查，透過他們的診療及治療，你將不會覺得孤單、無助





心感冒了怎麼辦？

良藥篇

我~ 可以做些什麼呢？



Self讓心情加入活力

- *多看自己的優點
- *學習別人的優點
- *存好心、做好事、說好話
- *正向思考
- *助人為快樂之本



想法轉個彎！









多些柔軟性思考



避免

把事物一分為二

根據少量的事實對自己下評斷

對於對方的心意，過度解讀

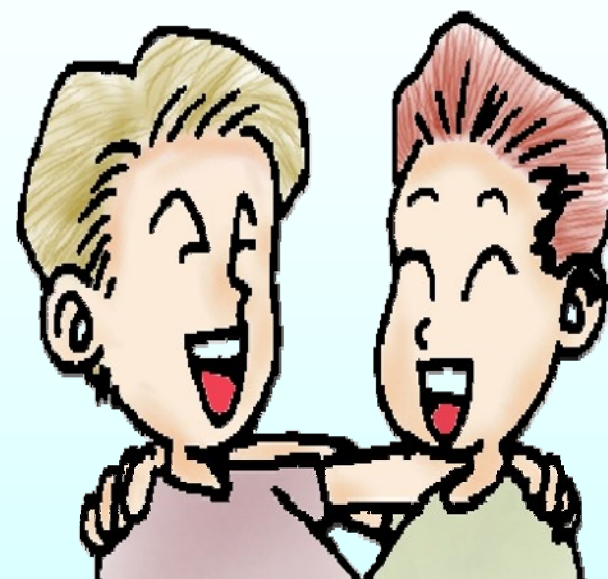
具有「完美主義的想法」

如何幫助身邊的朋友？



好朋友可以做的事……

- ❖ 陪他絕不放棄
- ❖ 耐心傾聽，觀察及感受
並適時回應
- ❖ 增加正向生活經驗



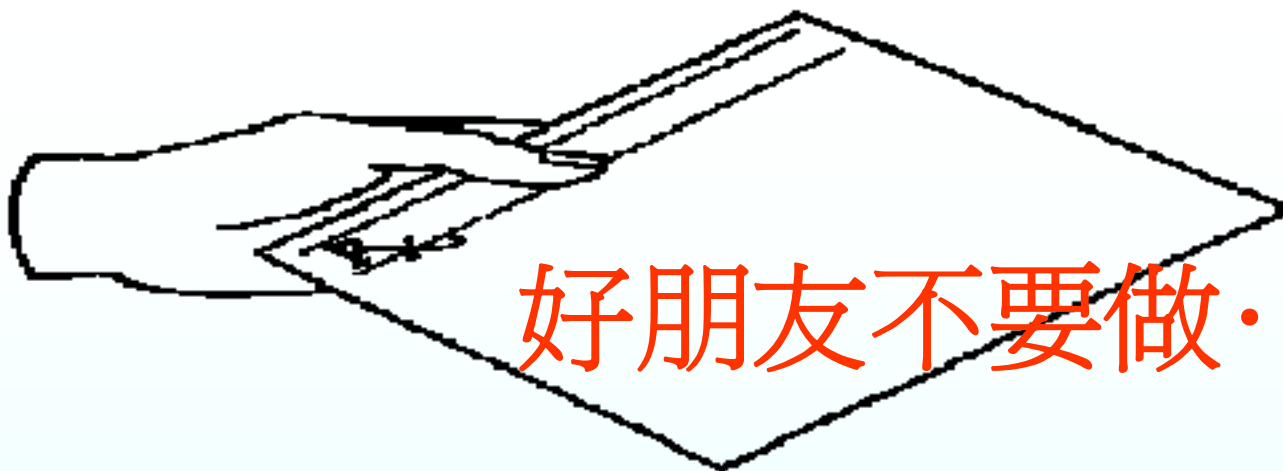
不給予虛偽承諾、不替其作決定
不替其保守自殺之秘密

- ❖ 陪他找可以信任的學校老師幫忙

好朋友可以多說

- ◎ 我很在意你！
- ◎ 我不會離開你！
- ◎ 你不是孤單！
- ◎ 你對我來說很重要！
- ◎ 如果你需要朋友，我在這裡
- ◎ 多照顧自己！





好朋友不要做……

1. 不要低估情況
2. 不要再刺激指責他
3. 只是講「想開點」之類的話
4. 罵他「不爭氣」、「你太傻」
5. 給他搖頭丸的藥物或藉酒燒愁
6. 讓有自殺企圖者一人獨處



相關資源

諮商輔導組

透過個別晤談、心理測驗了解自己的情緒與壓力

每週三晚上有高醫精神科醫師於中心進行心理衡鑑



生輔組教官

0911705999

提供24小時的
緊急協助

衛保組

透過各項身體檢查，了解自己的體能變化

學校可以尋求的資源

一定要告訴別人！

- 打電話給相關單位(如：各縣市心理衛生服務中心、生命線、張老師、財團法人董氏基金會)
- 打電話給親人或朋友
- 如果上述情況都不可得，打電話給警察110或消防隊119

諮詢電話

- 「生命線」：1995
- 「消防隊」：119
- 「警察局」：110
- 「張老師」：1980

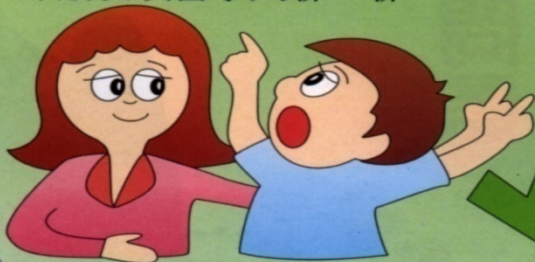


其實你可以把壓力，維持在合理而不引起麻煩的範圍內，比方說，你可以

.....

找人談一談

當壓力越來越大，你不妨和你的家人、好朋友或當事人聊一聊。



放鬆一下

休個假，或是問別人是如何放鬆自己的，跟著做，會有意想不到的效果喔！



看開點！實際點！

凡事別想太多後果，也別老訂些達不到的目標，以免造成自己緊張。



盡量別在一段短時間內讓生活有太多項變化，比如同時在找工作，又在辦婚事。



去找專家

讓專家幫你找出不舒服的原因，讓你輕鬆戰勝壓力。

