好好照顧我的心

生活中壓力無所不在、無可避免，學習預防方式及適當紓壓很重要。

如何避免壓力

- 認識並接納自己，了解自己的能力，設定合理的期望和可行的目標。
- 妥善分配時間，預作計畫，耐心行事，避免拖延和急躁地處事方式。
- 凡事盡力而為，不要求十全十美，也不作災難式的預想。
- 建立良好人際關係，主動人溝通，增強互助網絡。
- 增廣知識，充實自己，多閱讀、多留意周遭事物、多聽取他人的經驗和意見，可增加應付問題的能力和資源。
- 保持身心健康，注意飲食均衡、睡眠充足、作息定時、運動適量，學習善用時間、樂觀看待事情。

均衡飲食資訊取材自衛生福利部國民健康署每日飲食指南衛教（2018年10月）

如何紓壓

- 暫時放下困擾，做些休閒活動，例如做運動、聽音樂、畫畫等。
- 主動找信任並且能給予支持的人傾訴。
- 找出壓力來源，嘗試各種可行的解決方式，積極樂觀地面對問題。

請記得

- 採取逃避態度，不能化解問題，反而使壓力累積。
- 吸菸、酗酒、濫用藥物，只是片面的麻醉，沒有任何減壓作用，反而殘害身體、影響家人，使問題更嚴重。
- 自殺或自殘的行為只是消極逃避，不能解決問題，卻令關心你的人心痛，愛惜身體、愛惜生命，凡事都可以找到出口。
- 當家人、老師和朋友無法提供協助時，請找專業人士如醫護人員、社工或心理師商量，尋求專業的幫助。

以上資訊取材自衛生福利部國民健康署青少年親善門診心理衛教（2017年5月）

與青少年親善醫護人員或專業人員討論令人困擾的議題

- 「Teens'幸福9號—青少年親善門診」的醫護人員對於青少年的困擾有較多協助經驗，也更了解青少年的心聲和需求，能以尊重、中立且注重隱私的態度提供全方位的健康照護。目前全國已有95家醫療院所提供這樣的服務，可掃描QR Code 查詢離你最近的青少年親善門診。

青少年親善門診名單

- 衛福部國民健康署「**青少年網站　性福e學園**」，提供青少年、家長及教師正確性知識資訊及教材查詢，並以QA方式由專業人員依民眾提問給予回復：http://young.hpa.gov.tw

性福e學園

衛生福利部
國民健康署
關心您

廣告

經費由國民健康署菸品健康福利捐支應