

## 安心你我他~自我呵護小叮嚀

各位同學好，適逢期中考週，相信很多同學都很努力讀書以爭取好成績，難免感到緊張、焦慮，這時可能會出現一些壓力反應，請關心自己與週遭的同學，是不是也有以下這些反應：

### 一、情緒方面：

焦慮、緊張、愧疚、自責、疲倦、無助。

### 二、生理感覺：

胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨發緊、呼吸急促或有窒息感、肌肉無力或緊繃、缺乏精力。

### 三、認知方面：

記憶力及專注力下降、反應遲鈍、負向思考、覺得自己糟糕或失敗、出現傷害自己的念頭。

### 四、行為方面：

心不在焉、退縮、逃避，經常嘆息、坐立不安、哭泣，食慾不振、失眠或做噩夢。

以上的壓力反應是人之常情，雖然會讓你覺得不舒服，但也是重要的線索提醒你好好照顧自己及身邊的朋友，以下提供一些紓壓方式~

【信、運、同、轉】（黃龍杰，2008），分別如下：

- ☆「信」=信仰：上寺廟燒香、拜拜、收驚、念經、上教堂禱告、參加法會、望彌撒等等，往往能「有如神助」，逢凶化吉。
- ☆「運」=運動：打球、跑步、游泳、爬山、健行、踏青、練功、打拳，讓自己有機會喘喘氣和流流汗，把壓力賀爾蒙排出體外。
- ☆「同」=同伴：找家人、同學、寵物、鄰居，互相作伴、談心、通電或通信，不要離群索居，封閉自己。
- ☆「轉」=轉移：逛街、唱歌、跳舞、遊戲、寫作、看電視或電影、社團活動、上網聊天，暫時把煩惱放空，重拾歡笑。

此外，大家這陣子要多保重身體，注意均衡的飲食和休息。不要熬夜、喝酒（因為「舉杯消愁愁更愁」），晚間要避免喝咖啡、濃茶或甜食，因為這些飲食可能會讓你更亢奮、更緊繃、更容易失眠。

若你或身邊的同學有上述的狀況，可以試試上面的方法，或前來心理諮商組找專業的老師聊聊喔~老師們很樂意陪伴你們，用心聆聽你們的喜怒哀樂！

## 如果需要更多協助可以怎麼做？

一、心理諮商組：有專業心理師可以陪伴您，並提供專業的心理諮詢及評估。

(一)地點：

臺北校區：行政大樓八樓、六藝樓 203-1（進修學制）。

桃園校區：圖資行政大樓 3 樓。

(二)時間：週一至週五 8:30-17:30。

(三)個別諮商預約方式：

1.電話：

臺北校區：02-2322-6101、02-2322-6242（進修學制）。

桃園校區：03-4506333-8022

2.親自前來與心理師聊聊。

二、免費電話諮詢：

(一)安心專線：電話 1925，提供 24 小時電話關懷、諮詢。

(二)張老師基金會：電話直撥 1980，時間為 9:00-21:00。

(三)生命線協會：電話直撥 1995，提供 24 小時電話關懷、諮詢。

(四)本校校安中心：02-2322-6199（24 小時）