

我的世界在下雨



在這個深秋的雨夜，獨自一人靜守一份彷徨，一縷落寞。

在日常生活中，壓力無所不在。

舉凡受到學校、心理、個人健康因素影響，或遭逢重大事件時，個人在內外環境刺激下所承受的負荷與消耗，都稱為壓力。

如果長期處於壓力下且無法適時的調整或釋放，就可能導致精神壓力過大，進而引發憂鬱症、恐慌症、心肌梗塞、腸躁症等。

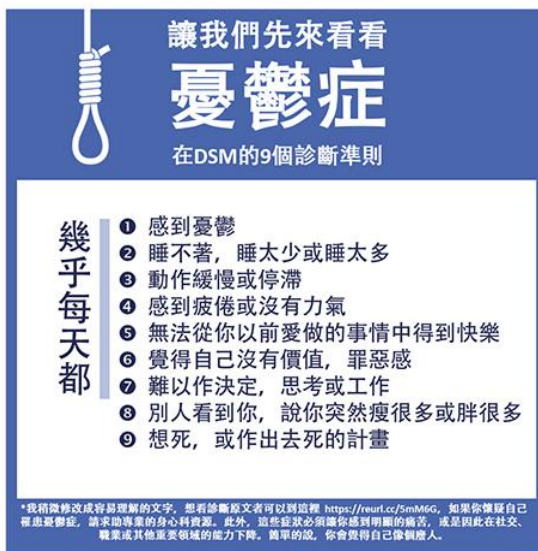
*小提醒：壓力過大時，可以吃巧克力、堅果、柑橘類食物喲

編輯者：輔導室推廣組志工
204張○珊，202李○庭，
210陳○綸，205蔡○誼。

《我們與憂鬱症的距離》你發現，我的存在了嗎？

九大憂鬱症狀：

1. 一天中大部分時間都很憂鬱
2. 對日常生活皆失去興趣
3. 體重減輕或體重上升
4. 失眠或過度睡眠
5. 精神運動激昂或遲滯
6. 疲勞或失去活力
7. 無價值感或過度的罪惡感
8. 思考力、注意力減退或容易猶豫不決
9. 反覆地想到死亡或有自殺意念、企圖自殺等情形



* DSM指：
《精神疾病診斷與統計手冊》（The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders，簡稱DSM），由美國精神醫學學會出版，是一本在美國與其他國家中最常使用來診斷精神疾病的指導手冊。

《調適壓力的主要方法》

面對壓力往往會容易生氣、憂鬱、疲倦、焦慮或是開始暴飲暴食、食慾變差，這都是常見且正常的情緒反應。

▲適當的壓力調適法：

1. 轉移注意力 /

可練習拓展生命角色（除了學生的角色之外，也是家中的兒女、某人的好友、社團的成員等等），以取得生活的平衡，自然地彼此轉換不同角色，便可感到放鬆。

2. 轉換環境 /

先培養樂觀正向的思考模式，勇於接受挑戰磨練韌性，考量環境條件以及適配程度，內外同步調整。

(1) 消除身體困擾法：藉由運動來對抗壓力的衝擊。

(2) 消除心理壓力法：經由心理活動來達到減輕壓力的方法，例如：打坐、按摩、肌肉放鬆練習、生理回饋練習等。

(3) 學習善用資源法：充足的人力資源，對於協助處理壓力極為有效，尤其親人在身邊時。

*小提醒：有穩定親密關係支持的人和具有較多可利用資源的人，比較有能力去處理壓力。



▲不適當的壓力調適法：

1. 不當對抗 /

藉酒或安眠藥來消愁，或至不當場所尋求慰藉，結果問題非但未解決，反而製造新的問題，使事態更加嚴重。

2. 逃脫 /

對壓力採取否定、逃避及分散注意力的態度，這樣，雖然心理上可獲得暫時性的解脫，但問題仍未解決，當事情愈積愈多，壓力就更大。

*小提醒：逃避並不能克服壓力，更不能達到成功。只會逃避壓力的人，反而會受壓力支配。

後言：輔導室會定期讓斗高學生測驗憂鬱指數，希望同學認真看待每一次測驗。

一發現自己心靈狀況與平時不同時，請同學立即向身邊的人尋求協助，也歡迎到輔導室諮詢，多多善用適當管道。