淡江時報 第 1161 期

**信運同轉改 五步驟自我照顧**

**心靈花園**

／學生事務處 諮商職涯暨學習發展輔導中心

當日常遇到一些心理壓力，或是發生讓你不開心、不愉快的事件時，你可以這樣做：

一、互相支持、陪伴，開啟關心的大門

透過跟信任的夥伴分享，宣洩自己的情緒及反覆的訴說，可以重建對外在世界的信心，我們可以試著花一些時間，關心彼此，但請避免將注意力過度放在讓你不開心或焦慮的情境中，造成腦海中形成揮之不去的陰影，建議協助將討論焦點轉移至事件帶來的感受，試著了解彼此的恐懼、害怕、焦慮、不安、傷心、難過、疑惑或擔心，並互相支持與陪伴。

二、信、運、同、轉、改 五步驟自我照顧

自我照顧小錦囊：

1、「信」信仰：找到心靈的依靠

2、「運」運動：規律運動有助紓解身心壓力

3、「同」同伴：多多參與團體活動

4、「轉」轉移注意力

5、「改」改變觀點：念頭一轉，海闊天空。維持生活作息，注意均衡的飲食和休息。

三、可以幫忙的管道

本校諮輔中心 (02)2621-5656 分機 2221、2491

本校校安中心 專線 (02)2622-2173、校內分機 (02)2621-5656 分機2256

校外安心專線：1925(24小時免費心理諮詢電話)

校外生命線：1995(24小時自殺防治電話)

校外張老師：1980

讓我們多關心我們身邊的同事或同學，若有需要進一步的協助，可聯繫學務處諮輔中心諮詢專線：(02)2621-5656分機2221，學生事務處暨諮輔中心關心您。