選後症候群　同學感染浮動情緒

學生新聞

【記者劉孟慧報導】總統大選結束多時，後續問題仍餘波盪漾，爭議不休。學務處諮商輔導組近日來接獲不少同學，因為大選而感到情緒低落、登門求助的情況，針對這些「選後症候群」，諮輔組組長胡延薇呼籲：「希望同學都能以同理心看待與自己看法不相同的意見，坦然面對。」

胡延薇表示，因為大選而尋求個別諮商的同學，雖在所有輔導個案中仍屬少數，但在大選後的確開始出現有同學因選舉而情緒低落的情況，同學每天生活在報章媒體大量資訊的充斥下，接觸過多負面消息，本身個性就較悲觀的同學，對於社會感到憂慮而可能有鬱悶、躁鬱的傾向，浮動於情緒的兩端，另外部分的同學則是本身生活上就有許多壓力，而這些壓力與大選議題相關，所以並不是在大選中支持落敗一方的同學才會有情緒低落的現象。

為此，諮輔組近日傳送給師生一篇「回歸生活基本面，選後不鬱卒」的剪報，提供師生參考。希望能對於因選舉而產生壓力症候群、鬱卒、焦慮、沮喪或是寢食難安的現象，能作好自我調適。建議師生在飲食、運動、睡眠等生活上，回歸正常基準，以紓解壓力。在飲食方面，儘量求變化、多樣化，尤其要注意補充一些抗壓力的營養素，如鎂、B群維生素、維生素C、E等，並避免高脂肪或多鹽的食物，不抽菸、少喝酒也很重要。而運動將會使腦內啡分泌提高，使心情愉快，充足睡眠、與朋友聊天也有助於遠離「選舉後症候群」。