

壓力大
心情煩?

"7招讓自己放鬆!"

研究實證有效的減壓方法，同學們自己就能做到♥



1 規律運動

運動能降低壓力、焦慮，改善情緒，提升自信！

- 快走、慢跑
- 騎腳踏車、跳舞
- 打球、游泳、瑜珈
- 接觸大自然

動起來，讓大腦恢復平衡！



2 正念呼吸

慢慢呼吸，讓心安靜下來

正念練習能降低壓力與焦慮，讓你更穩定、專注。

3分鐘練習法

- 1 坐好
- 2 吸氣4秒
- 3 吐氣6秒
- 4 專注在呼吸
- 5 重複3分鐘

不是不想，而是暫時停下來。



3 找人聊聊

當你感受到支持與陪伴，壓力會減輕很多！

- 好朋友、家人
- 老師、輔導老師

說出來，也是一種勇敢！



4 充足睡眠

睡眠不足會讓情緒變差、壓力變大，記得好好睡！

- 固定睡覺時間
- 睡前30分鐘不滑手機
- 不喝含咖啡因飲料

有時候不是你太脆弱，而是你的大腦太累了。



5 寫下情緒與煩惱

情緒書寫能幫助整理內心想法，減輕壓力與困擾。

- 我今天發生什麼？
- 我目前的感受是什麼？
- 我最擔心什麼？
- 我希望得到什麼幫助？

寫出來，情緒就不會一直困住你。



6 做讓自己有成就感的小事

完成小目標，大腦會得到「我做得好」的正向訊號！

- 整理桌面5分鐘
- 完成一份作業
- 畫畫、做甜點
- 照顧植物與小動物

小小的進步，都是很棒的自己！



7 減少無止盡滑手機

過度使用社群媒體，會增加壓力、焦慮與睡眠問題！

- 設定手機休息時間，讓大腦休息一下
- 把時間拿去發展其他興趣
- 用運動或聊天取代無目的滑手機

放下手機，放過大腦！



如果壓力已經很嚴重，請尋求幫助！

- ✓ 已持續兩週以上情緒低落
- ✓ 睡不好或吃不下
- ✓ 對原本喜歡的事失去興趣
- ✓ 出現自傷、自殺想法
- ✓ 影響上學或人際關係



動一動

新竹市學生輔導諮商中心關心您♥



心情很難受...你並不孤單!

兒少身心資源總整理

求助是勇敢的表現，
我們都在你身邊
一起撐過難過的時刻

1 心情很難受

當我心情持續低落，覺得很難適應現在的生活，試過很多種放鬆的方式依舊覺得壓力大，除了找家人和朋友聊聊，我還可以尋求什麼心理輔導的資源呢？



沒關係，
勇敢求助，
你會好起來的！

2 你可以讓師長知道你的狀況

學校配置有輔導老師，可以讓輔導老師聽聽你的困擾、陪伴你一起找解決方式，如果評估後真的很嚴重，學校也可以幫忙轉介【學生輔導諮商中心】，會由專業的心理師和社工師來幫助你喔～



你的感受
很重要，
有困難
就說出來！

除了學校輔導資源，你可以使用以下資源喔！

1 新竹市衛生局 心理諮詢服務

東區、北區、香山區衛生所
(線上預約)，每人至多4次



2 15-45歲 青壯世代 心理健康支持方案

補助每人最多3次心理諮商，
新竹市有許多心理諮商所或
身心診所都有提供預約喔!!



3 自行至新竹縣市 身心診所、醫院 或心理諮商所



在放學後、假日與寒暑假時，也是好想找人聊聊，有哪些免費的電話或線上心理諮詢資源？

1 生命線

「謝謝你跟我說」
文字協談



- 週一至週五 13:00 至 17:00
與 18:00 至隔日凌晨 1:00
- LINE 搜尋
@taiwanlifeline1995

或撥打 **1995**
(24 小時心理諮詢電話)

2 張老師

網路輔導



- 週一至周六 18:30-21:30

或撥打
1980 張老師專線

3 兒童福利聯盟



- 週二到週六 16:30-19:30
- 線上晤談
LINE 搜尋
@youthline_cwlf

或撥打專線電話：
0800-001769

4 衛福部

1925 安心專線



(24 小時免費服務)

1925



【新竹市學生輔導諮商中心關心您！】