

STRESS OUT!

減壓大補丸

你是否常有

心跳加快、呼吸急促、肩頸痠痛、心情七上八下
想要戰鬥，或者逃跑？
來一粒減壓丸吧！



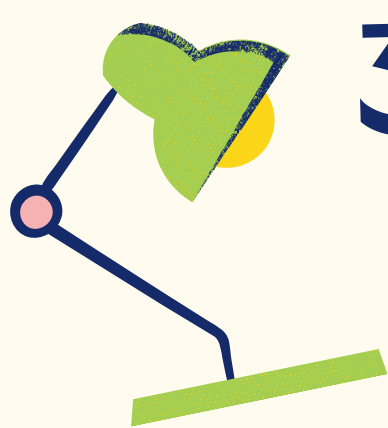
1. 反應減壓丸

會這樣反應是本能，不用質疑自己



2. 身體減壓丸

運動、好好睡一覺、慢慢呼吸



3. 念頭減壓丸

沮喪時，提醒還有很多人跟我相同感受
困難視為每個人都會經歷的人生一部分
換個角度看事情，困境也可以變挑戰



4. 行動減壓丸

與他人情感連結，可以預約快樂美好人生
找同學、朋友、家人聊天散心



5. 情緒減壓丸

放慢腳步，有意識感覺每一步感受
說話再慢點，清楚表達並聆聽他人
一次一件事情，減少心煩焦慮

每天來一丸，保你身心健康

學生諮商中心關心您

08-7740189