

好好照顧我的心

如何調適自己的情緒？

- 多留意自己的情緒變化，並試著思考自己所處的狀態。
- 適時表達自己的感受，並**客觀分析**引起這種感受的原因，例如「我好生氣，因為同學笑我矮」、「我好開心，因為我的成績有進步」、「……」。
- 暫時與發生衝突的人或事分開，例如洗個臉或喝杯水使自己冷靜下來，再去分析起衝突的原因，找到解決問題的方法。
- 接受個人能力有限的事實，並主動**向信任且能給支持的人傾訴**，例如讓父母、師長、同學或朋友分擔煩惱。
- 理解**人生本來就有順境與逆境**，不會永遠好或永遠慘。
- 保持開放的心胸，**培養樂觀正向的想法**，不執著於過去，卻忘了把握現在、規劃未來。



學習覺察、
抒發和處理自己
的情緒，有助於促
進心理健康及人際
關係。

以上資訊取材自衛生福利部國民健康署青少年親善門診心理衛教（2017年5月）

與青少年親善醫護人員或專業人員討論令人困擾的議題

- 「Teens' 幸福9號—青少年親善門診」的醫護人員對於青少年的困擾有較多協助經驗，也更了解青少年的心聲和需求，能以尊重、中立且注重隱私的態度提供全方位的健康照護。目前全國已有95家醫療院所提供這樣的服務，可掃描QR Code 查詢離你最近的青少年親善門診。
- 衛福部國民健康署「**青少年網站 性福e學園**」，提供青少年、家長及教師正確性知識資訊及教材查詢，並以QA方式由專業人員依民眾提問給予回復：<http://young.hpa.gov.tw>



青少年親善
門診名單



性福e學園



衛生福利部
國民健康署
關心您

廣告

經費由國民健康署菸品健康福利捐支應