



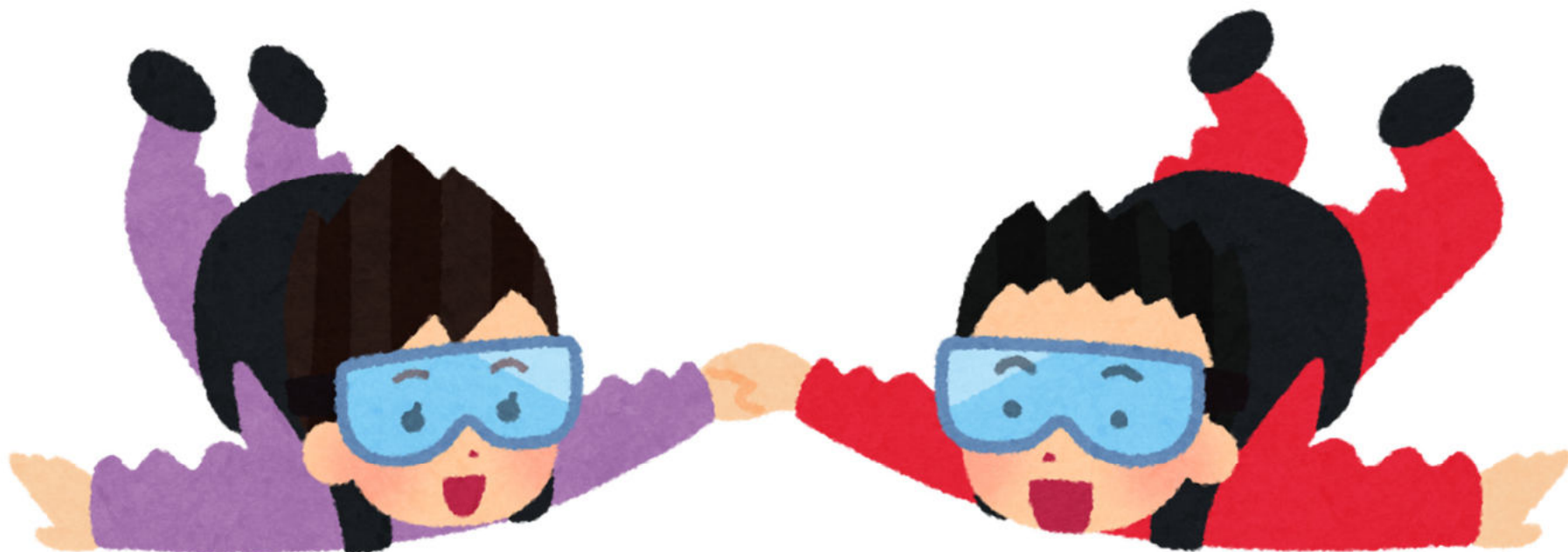
集合啦！ 小鬱伸友會

小鬱亂入我朋友，我能及時伸援手



集合拉！小鬱伸友會

新北市衛生局



手牽手，我的朋友

新北市衛生局

身邊有沒有人說出過類似的話呢？





**隨便啦
我又沒差**



The letters 'SOS' are rendered in a pixelated, blocky font. The 'S' characters are blue with a green cross-hatch pattern, while the 'O' is a solid orange color.

**這些話或許是很普通的一句話，
但可能是求救訊息**

是否曾經覺得
自己彷彿身處在黑暗的房間之中？

伸手不見五指
找不到任何光亮，也不知道門窗在哪...

這就是當我們遇上小鬱時，可能會有的感受

該如何辨識小鬱？ 適時伸出援手？

小鬱是誰?長啥樣?





小鬱的模樣

低落的情緒

身體不舒服

做事不起勁

悲觀負循環

那要怎麼伸出援手呢？





先深呼吸穩定自己一下
GO! 我們來看看怎麼做吧

幸福捕手五字訣

看

聽

轉

牽

走





看

仔細觀察身邊的不同：

- 情緒起伏大
- 無精打彩、精神不好
- 購買危險物品

憂鬱症狀



長時間
心情不好



喪失興趣



暴食

厭食



睡眠異常
(失眠或嗜睡)



自傷



聽

不帶評價，靜靜聆聽：

- 用心聆聽
- 給予回應但不要評論



當有人跟你訴苦、抱怨、求助時...

不要這樣說



你就玻璃心
才會心情糟



世上還有人
比你更慘呢



這又沒什麼
不用太傷心



**耐心傾聽、簡短回應、不用過多的建議
讓他感覺是安全、舒服的**



轉

換個角度看世界：

- 換位思考
- 立即能達成的自我照顧
(身體動一動、慢慢喝杯水、好好吃頓飯)



**想想看，誰會羨慕你？
也許你擁有他也能學習的優點喔！**



換個角度想一想
心情感受不一樣
結果也能不一樣



牽

找夥伴、建立安全網：

- 留下聯絡方式（重要他人）
- 連結其他人際資源
(找老師、輔導處或信任的成人協助)



如果發現身邊有需要幫助的人



**不要自己擔心煩惱
趕快找人一起幫忙**



爸爸媽媽



班級導師



輔導老師



精神科醫生

可以找誰幫忙?



**諮商/臨床
心理師**



**生命線
1995**



**張老師
1980**



**安心專線
1925**

走

陪伴走出新生活：

- 揪團作伴，轉換心情
- 尋找紓壓放鬆好方法
- 嘗試新事物開啟新生活



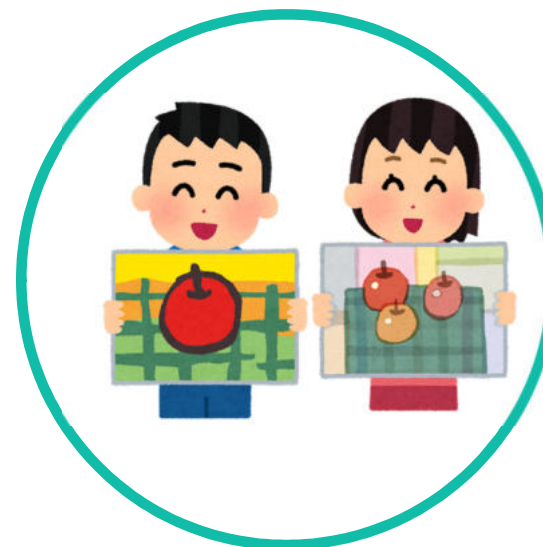
走出新生活



一起出門
旅遊散心



運動紓壓
正念冥想



培養興趣
自我重視



**關心朋友前
溫馨提醒你**

陪伴者三大原則



正視情況



自我照顧



共同努力

照顧自己這樣做



說一說
心情



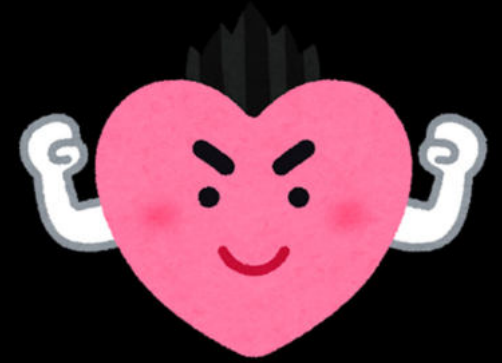
寫一寫
感受



畫一畫
情緒



沒有人的心是銅牆鐵壁



先照顧好自己
才有力氣照顧別人





**只要同心協力
戰勝憂鬱也能順順利利**



小鬱亂入我朋友，我能及時伸援手



集合拉！小鬱伸友會



大家一起把愛傳出去吧！