

入秋與期中考時節，守護心情平穩的小提醒

隨著秋意漸濃，天氣轉涼，季節的變化有時確實會影響心情，使情緒較容易出現波動。學生心理諮商與輔導中心關心每一位同學的心理健康，提醒大家在季節轉換同時面臨期中考壓力期間，可以多關注自我的情緒起伏。若遇到生活、學業壓力或心情低落的狀況，不妨試著與朋友聊聊，或利用學校的心理諮商服務來獲得支持。

此外，如果你最近有看到或聽到一些較令人擔心的校園事件，或發現身邊的同學最近似乎心情沉重，可以多一份理解和關懷，並鼓勵彼此在需要時主動尋求幫助。以下提供安心五寶，鼓勵同學在需要的時候安定自己。安心五寶是自我調適的五種方法，口訣是「信、運、同、轉+改觀」：

- 「信」=信仰：禱告、做禮拜、望彌撒，或參加法會、上廟拜拜、收驚求符、念佛禪修等，往往「如有神助」，能重拾對上天的信賴和人生的意義，逢凶化吉。
- 「運」=運動：跑步、爬山、游泳、騎車，從事有氧運動，讓自己喘氣流汗，也可以做做穴道推拿、刮痧、腳底按摩等，把壓力賀爾蒙排出體外。
- 「同」=同伴：不要封閉自己，要倚靠家人、朋友、同學，陪伴彼此。
- 「轉」=轉移：要有事做，不管動手或動腦，工作或興趣，或走出去散散心，接觸大自然。有事情可以專注或忙碌，都能轉換心情，暫時把煩惱放下。
- 改「觀」=改變觀點：在逆境中，嘗試逆向思考，從正面的角度來解讀不幸。「要惜福，並珍惜身邊的家人朋友。」「人生無常，更要把握當下，及時行動（行孝、行善、行樂）。」

除此之外，建議大家這陣子要多保重身體，注意均衡的飲食和休息。不要熬夜、避免喝酒，因為「舉杯消愁愁更愁」，容易發生意外，或養成酗酒的惡習，日後衍生憂鬱症。晚間要避免喝咖啡、濃茶，吃太多甜食，因為這些飲食可能會讓人亢奮、焦躁、容易失眠。假如您注意到身邊的同學有以上的狀況，請和我們聯繫。我們可以提供電話諮詢或心理諮商服務給您的朋友。

學生諮商與輔導中心：04-7232105（服務時段：週一至週五 08:00-17:00）

進德校區(綜合中心2樓)，分機：1402~1416、

寶山校區(教學二館4樓)，分機：7881~7890。

軍訓室：0933-415409

衛生福利部：1925（安心專線）

國立彰化師範大學 學生心理諮商與輔導中心 關心您