



# 集合啦！ 小鬱伸友會

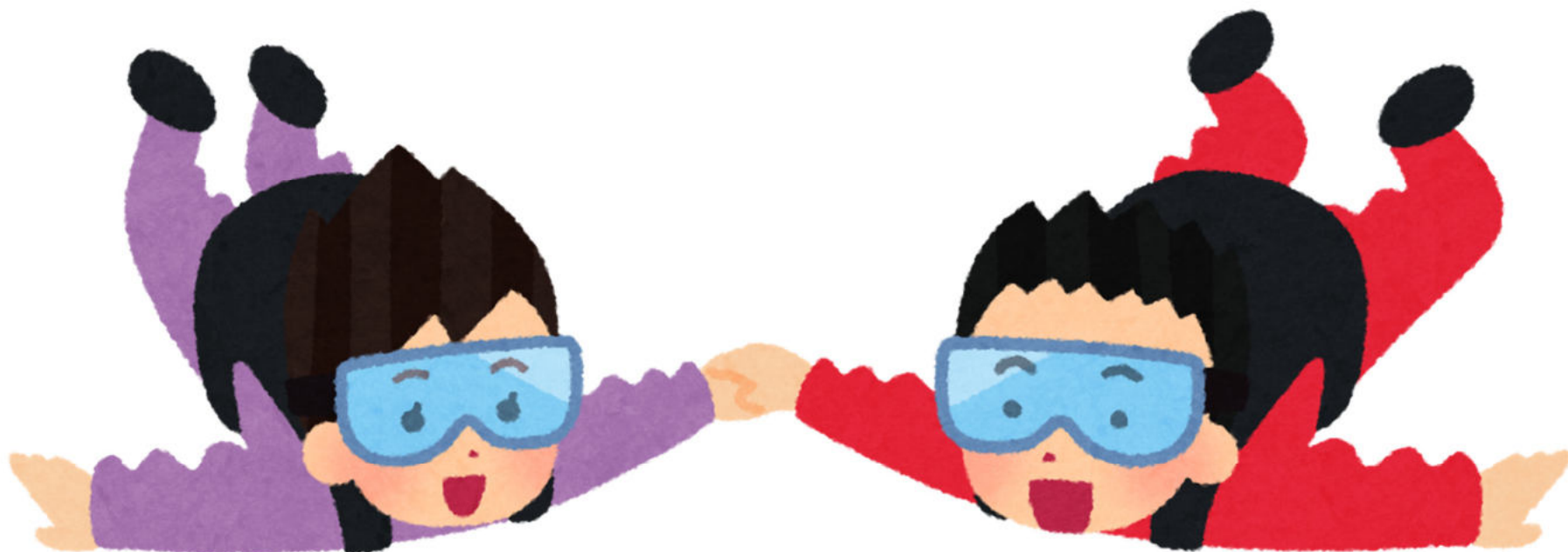
---

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

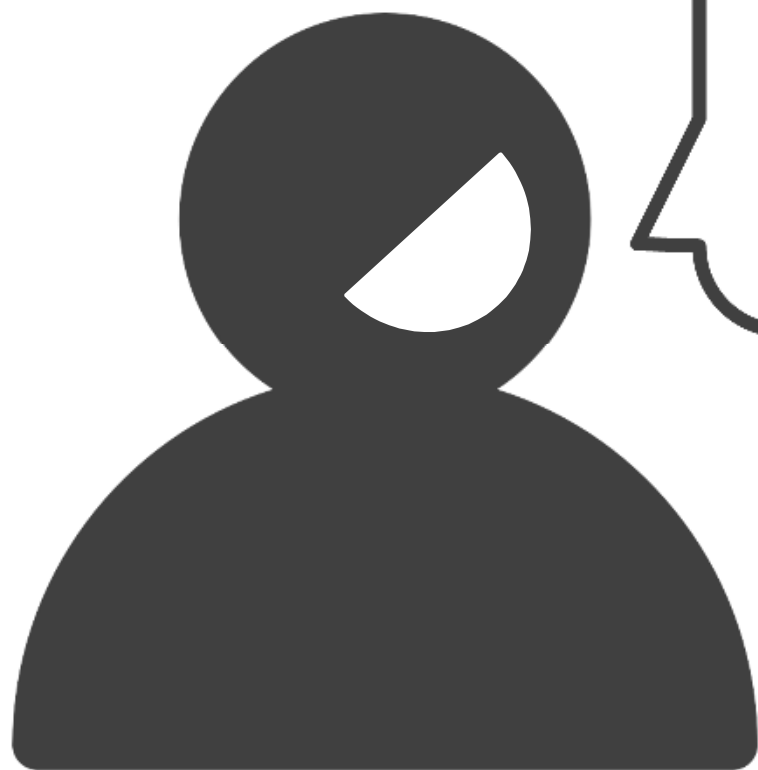


# 手牽手，我的朋友

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



厭食

暴食



睡眠異常  
(失眠或嗜睡)



自傷



# 聽

不帶評價，靜靜聆聽：

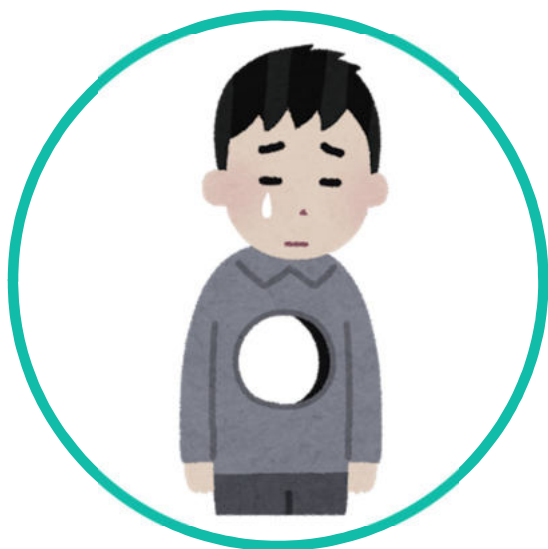
- 用心聆聽
- 給予回應但不要評論



**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

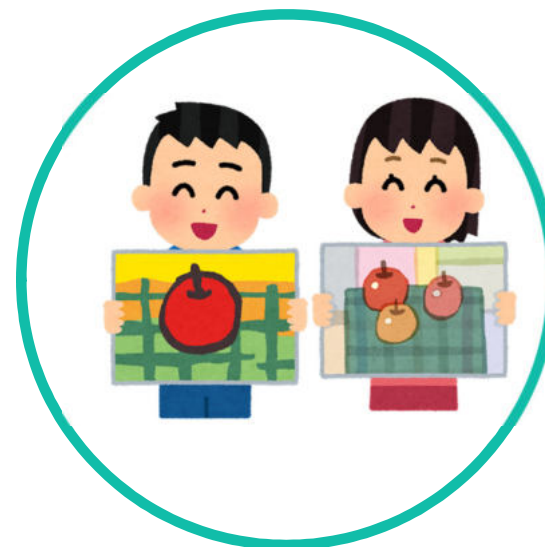
---



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！**