



安心穩住

在不安定的時刻，當自己或身邊朋友的情緒受到了一些影響，您可以用這些方法來照顧自己：

01 信

信仰

用自己的信仰或習慣的方式安定內心，或在心中祈求祝福世界恢復平安



運動

維持穩定的運動，做喜歡的事幫助放鬆，不要熬夜或讓自己太過勞累

02 運

03 同

同伴

與家人朋友、寵物、鄰居互相支持陪伴，與外界保持聯繫



轉移

讓自己專注或忙碌於工作、興趣、運動、閱讀、手作工藝，戶外走走，都能轉換心情。

04 轉

05 改

改變觀點

學習用正向角度解讀意外：人生無常，珍惜身邊的家人朋友、活在當下，及時行動，常懷感恩



臺北市社區心理衛生中心諮詢專線(02) 3393-7885
衛福部安心專線1925
臺北市社區心理諮商門診(搜尋臺北市社區心理衛生中心官網，相關訊息可掃QR code)

