



疫情之下

如何自我照顧



自我照顧

STEP1.

自我覺察 辨識情緒與影響因子

How 我的感覺如何?

Why 為什麼有這個感受?
是外在、還是內在因素影響?
身體影響 還是心理呢?

自我照顧

STEP2.

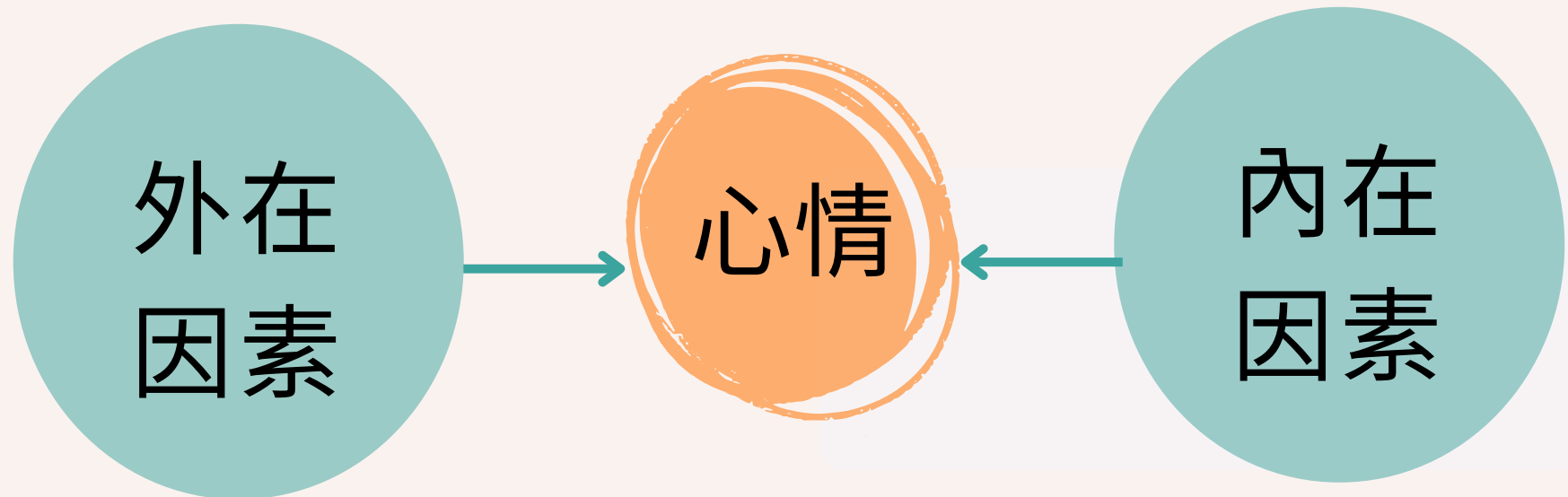
小技巧 1.：先滿足**身體**，再滿足**心理**。

小技巧 2.：動筆寫下來

記錄影響心情的因素，
覺察、了解自己。

自我照顧

試著做做看



- 環境
改善
- 壓力

離開現場、出去走走

讓身體放鬆 → 深呼吸、泡澡

讓心情好一些 → 運動、寫日記

- 身體
吃飽、睡飽
其他不適，需就醫
- 心理
焦慮 深呼吸、
放鬆技巧
難過 抱枕頭、
哭一場，找人聊聊
生氣 發洩、運動



自我照顧

STEP3.

小建議：若無法調適多日，
建議先找精神科或身心科醫生評估!