



## 一起遠離憂鬱!

最近的你，常常會跟阿廢一樣整天只想躺著並感覺到生活很無力，什麼事都不想做嗎？研究顯示，容易感到憂鬱的人，在面臨生活壓力時，經常會感受不到喜悅與成就感，導致情緒更加低迷，難以克服困境。如你有這項困擾，不妨參考「行為活化三階段」，幫助你重拾動力喔！

### 第一階段：找出會讓自己快樂與有成就感的活動並去做

◎ 回想自己過去曾喜歡的事物：

例如吃美食、出去旅行、跟朋友聊天、玩遊戲、親近大自然等

◎ 做完會覺得自己很棒的事物：

例如打掃房間、飯後固定散步、閱讀一小時的書、背五個英文單字等

### 第二階段：少接觸會引發憂鬱和無力感的活動

有些人在瀏覽社群網站，拿自己和他人比較時，憂鬱感就會瞬間加重；

有些人不分晝夜，只要躺下來就會嚴重地感到無力；

有些人則是不規律地大量攝取刺激性食物時，就會感受到憂鬱的情緒。

找到引發的源頭，然後減少接觸吧！

### 第三階段：給自己獎勵吧!

每天給自己設定一些小目標，達成時請不吝嗇給自己一些小獎勵，例如一句讚美、買一杯喜歡的手搖飲、允許玩遊戲半小時等等。

生活中難免遇到情緒低潮，按照「行為活化三階段」幫助自己重拾快樂!

## 輔導處有獎徵答活動

- ◆ 參加方式：以任一張白紙，寫下「班級座號姓名」、「答案」，我們會在下次出刊時(114/10/31)公告得獎名單，快來抽獎！
- ◆ 本次題目：當你完成了一個目標，例如考試達標、認真讀書兩小時、每天運動一小時…等，你會想給自己什麼獎勵呢？