

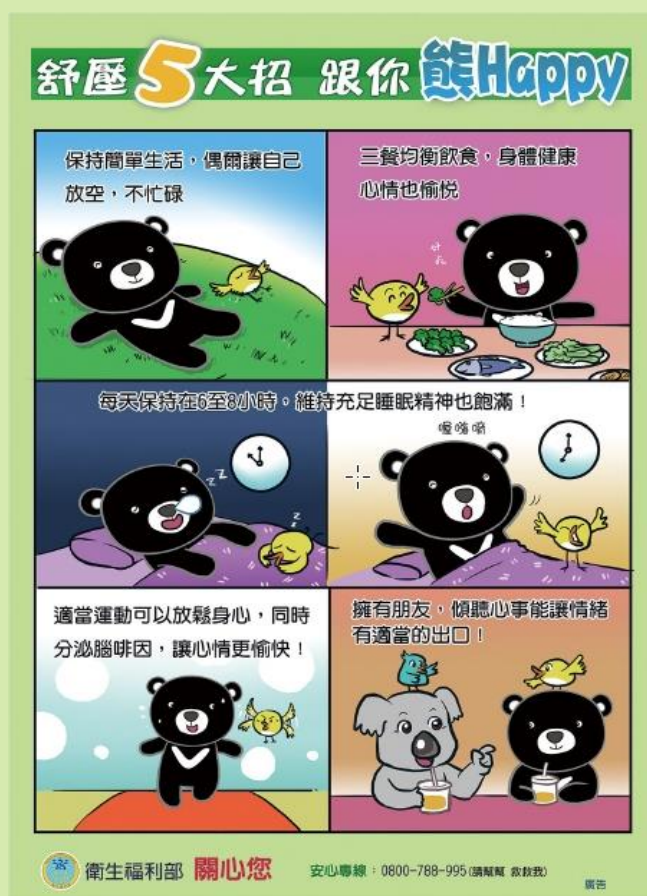
【身心靈健康】大學堂

Fun 鬆紓壓~讓你不再壓力山大

生活中總是不能避免各種壓力狀況，不論是來自課業、考試或是與同學們互動的關係變化等等，都是常見的壓力來源。然而「壓力」的存在，從來都不是單純負面的，適當的壓力可以成為推動我們前進的動力，有助於提升做事效率與自我成長。但是當壓力過高或是長期處在壓力下時，很容易讓我們的身心狀況出現大問題。

那要如何了解自己是是不是壓力過高了呢？我們可以多多觀察自己是不是出現了頭痛、睡眠問題、長期疲倦、腸胃不適或是有焦慮、無法專注、容易發脾氣、暴飲暴食、物質濫用的情況，都很有可能是壓力過大的徵狀，長期下來很容易出現身體疾病或精神疾病的狀況。

因此當我們已經出現上述的徵狀時，可以跟著「熊 Happy」的舒壓五大招一起進行自我療癒。尤其是期末考將屆，更是需要幫助自己達到身心平衡，除了舒壓五大招之外，也非常歡迎到學生輔導中心尋求相關協助，讓專業的心理師可以成為你在學校堅實的後盾喔！



Tips

-  保持簡單生活偶爾放空不忙碌
-  三餐均衡飲食身體健康心情愉悅
-  每天要睡 6-8 小時維持精神飽滿
-  適當運動放鬆身心讓心情更愉快
-  向朋友傾訴心事讓情緒有適當出口

臺北科大學務處讓您更健康~~

資料來源：衛福部 <https://health99.hpa.gov.tw/material/4196>