

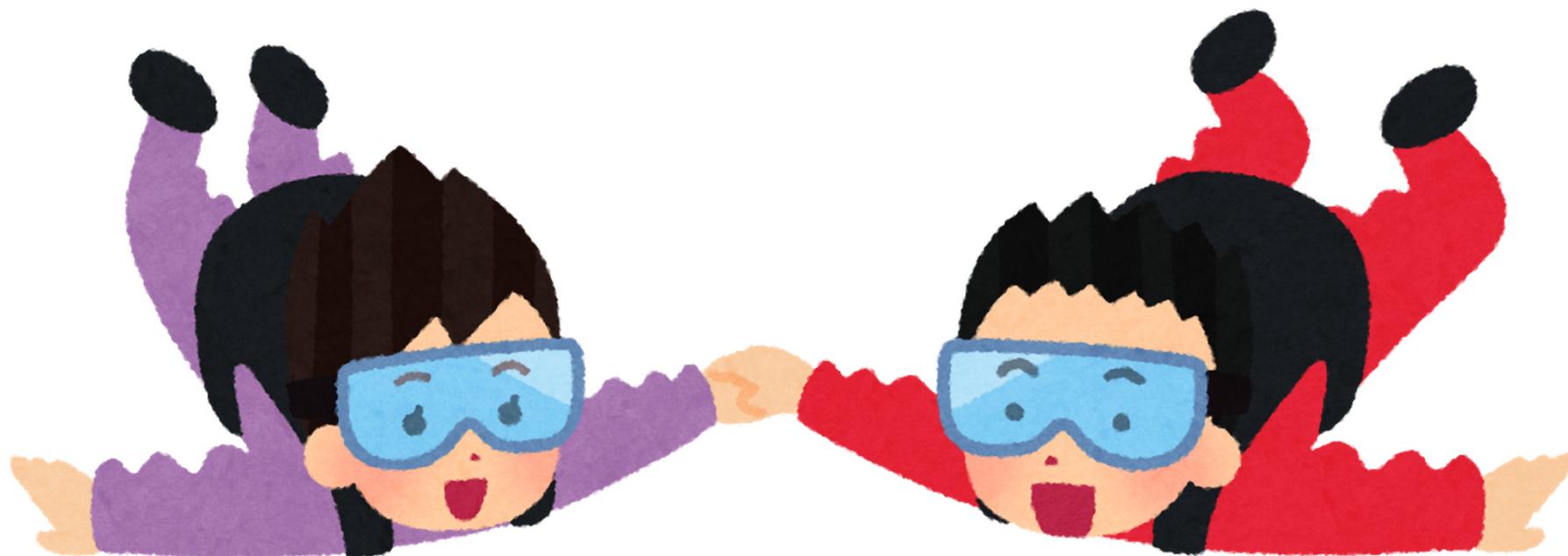
「集合啦！小鬱仲友會」

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

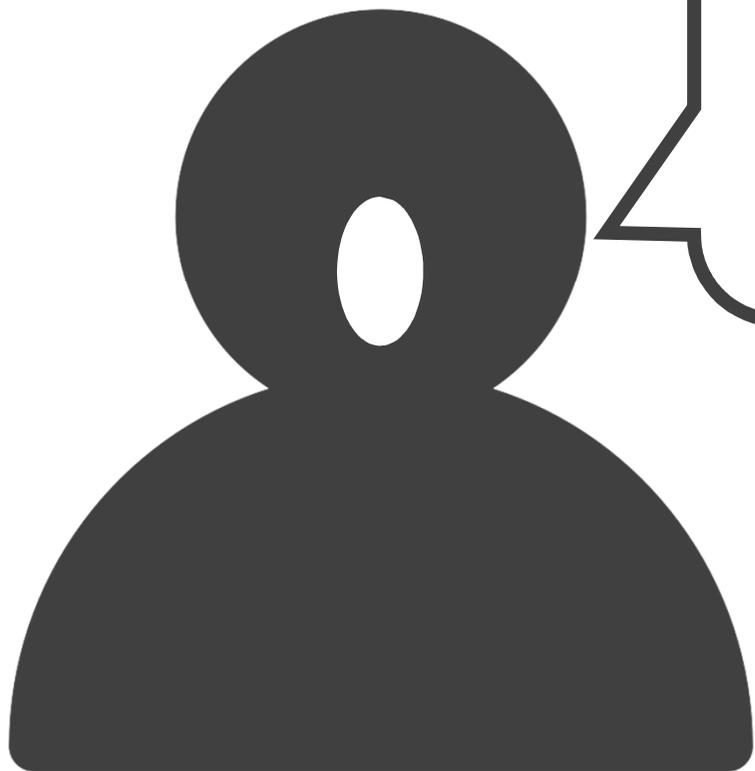


手牽手，我的朋友~

新北市衛生局



**你有發現到
家人、同學、朋友、自己
有時會心情不好
沒精打采、容易生氣嗎？**



哎呀！糟糕了
可能是遇到**小鬱**亂入了呀！

小鬱的模樣



鬱悶



身體不適



沒精神



悲觀



該怎麼辦呢？



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

觀察對方、觀察自己：

- 心情起伏大
- 食慾變化睡眠差
- 沒有精神不想動

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



**如果有發現以上狀況，可以稍微關心他
或是跟老師說，請老師幫忙。**



聽

聆聽、同理：

- 聽聽心聲、感同身受
- 聽到不安的事情時，
可以跟信任的大人說。



當有人跟你訴苦、抱怨、求助時...

不要這樣說



你太愛哭了吧



你已經很幸運了



那又沒怎樣



**耐心傾聽、簡短回應、不用說太多建議
讓他感覺是安全、舒服的**



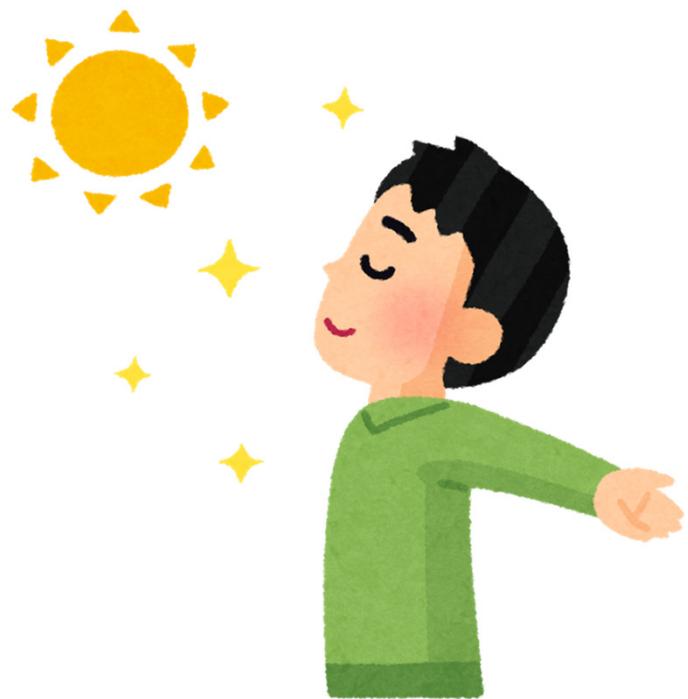
轉

陪伴、轉念：

- 陪伴他、聊聊天、走走路
- 做放鬆心情的活動
- 說一說、寫一寫、畫一畫



**想想看，誰會羨慕你？
或許你有他想學習的優點哦！**



轉念想一想，心情不一樣



牽

一起想辦法

- 陪他去找信任的大人、家人朋友、同學、老師
- 找老師、醫生、輔導處幫忙



如果發現身邊有需要幫助的人



爸爸媽媽



班級導師



輔導老師

.....

可以找誰幫忙呢?

.....



生命線1995



張老師1980



安心專線1925



走：陪他走出新生活



走

新的生活習慣：

- 陪伴他，做些小改變
- 邀請他，嘗試新興趣
- 找幫手，一起想辦法

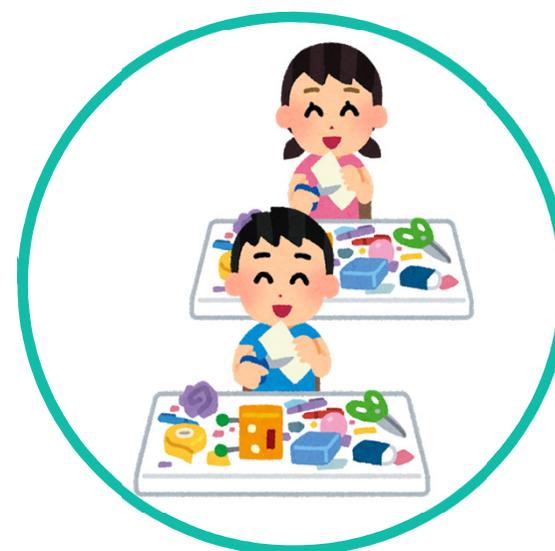
可以這樣做



邀他一起玩

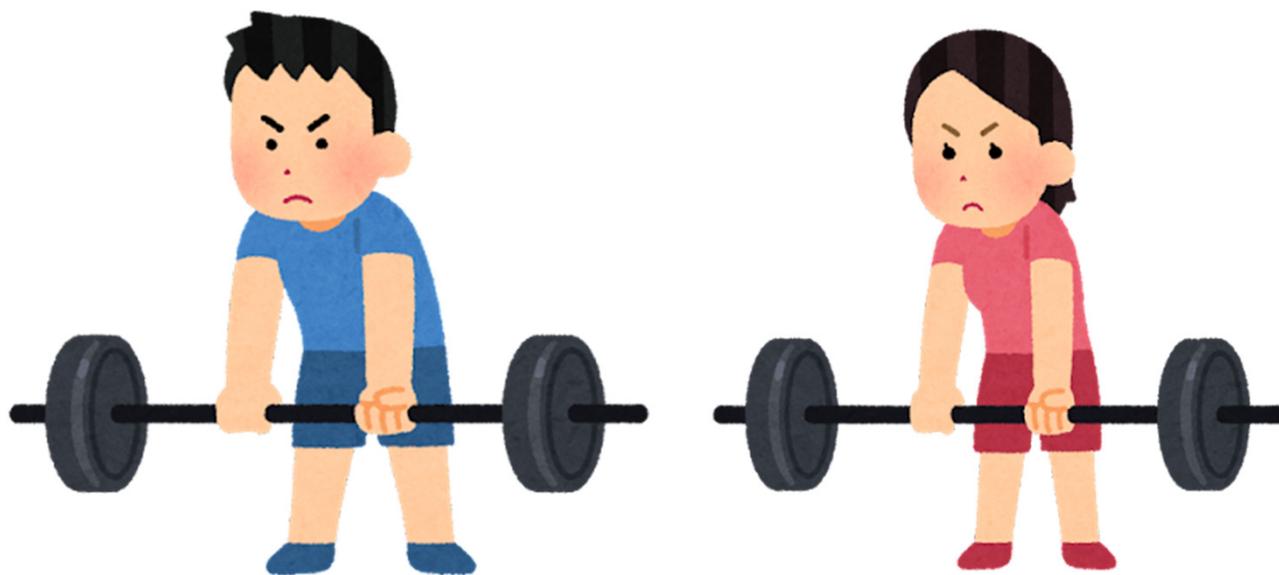


邀他做運動



邀他試試新事物

提醒你



量力而為不勉強

照顧自己這樣做



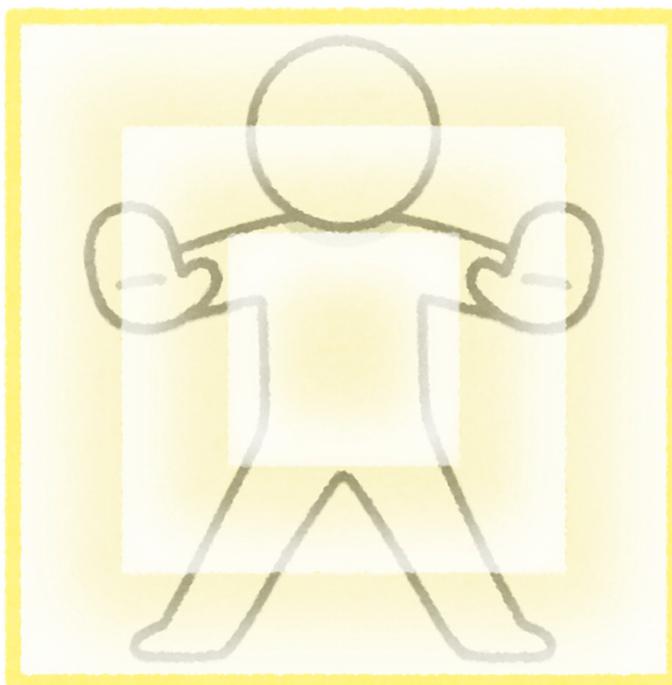
說一說
心情



寫一寫
感受



畫一畫
情緒



**先照顧好自己
再去關心身邊的朋友**



**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！