



情緒如同一波波的海浪，為我們捎來自己內心深處的訊息。

當你越想忽略、壓抑時，情緒就越會侵襲你；當你被情緒侵襲、越想逃避，情緒海浪就越大。當情緒海浪來臨時，最需要的是疏通，而不是搭建防波堤。防波堤越多，情緒海浪的撞擊力道就越大。每一次來襲的情緒海浪都藏著好多個小情緒，錯綜複雜、相互延伸，都需要細細理解。

5方法因應情緒海浪



安全宣洩情緒

埋頭在枕頭裡吼叫、關起門大哭一場、隨著音樂歌唱，叫累了、哭累了、唱啞了就休息一下，將情緒海浪的能量釋放出來，不壓抑的宣洩一場。



關掉過多刺激

過多的刺激容易引發煩躁，在被情緒海浪淹沒前，試著將光線調暗、電視關掉、手機開啓勿擾模式，讓干擾和刺激減少。



深呼吸讓自己放鬆

專注於自己的呼吸，吸氣四秒、憋氣四秒、吐氣四秒，反覆練習讓思緒回到當下。



與自己對話

可以透過自由書寫、隨手塗鴉、寫日記等方式與自己內心連結，沉澱脆弱的情緒。



找信任的人聊聊

有些人覺得「說了也沒用」，但語言是有力量的，透過與信任的人對話，能更清楚自己的想法，也可以有新的理解角度。

在情緒海浪中站穩腳步。



衛生福利部

本經費使用於品健康福利捐

廣告

青少年心理健康

讓我們用 陪伴 代替 批判

與青少年一起 逆風飛翔

SMILE-微笑5步驟



快樂微笑五步驟 心理健康恆長久

- ▶ **S**LEEP 睡得好
- ▶ **M**OBILE 常動動
- ▶ **I**NTERACT 多交流
- ▶ **L**OVE/LAUGH 常關心/愛微笑
- ▶ **E**AT 健康吃



青少年心理健康資源

