



創傷後的 壓力反應

人生中常會遇到一些意外事件，包含面臨嚴重死傷的威脅、目睹悲劇性的畫面突然接獲親友的噩耗等，可能會造成心理有「憂鬱感傷」的情緒。

幸福小撇步-A. B. C抒壓三步曲

第一步：覺察(Awareness)

感受並確認一下自己的情緒，好的壞的，試著去辨識，如：我正在生氣、憤怒、難過…等，當您能說出目前的情緒，表示您已經覺察到現在的情緒，試著接受它。

第二步：深呼吸(Breath)

確認負面情緒後，開始運用腹式呼吸，讓自己大口呼吸三次後，再快速小口吐氣，接著大笑三聲，建議可重覆此動作，讓負面情緒宣洩。

第三步：慢下來(Calm down)

最後，把呼吸速度放慢，減低體內的緊張感，保持深呼吸，動作越慢越好。喝一口水，感受水的溫度，再緩慢吞下，讓心情平靜。

24小時安心專線

0800-788-995

預約諮商專線

08-7370102

屏東縣政府衛生局 關心您



屏東縣精神醫療服務資源

醫療機構	電話
衛生福利部屏東醫院	08-7363011
屏基醫療財團法人屏東基督教醫院	08-7368686
寶建醫療社團法人寶建醫院	08-7665995
國軍高雄總醫院附設屏東民衆診療服務處	08-7560756
興安診所	08-7346666
寬心診所	08-7333555
屏安醫院附設門診部	08-7378888
屏安醫院	08-7622670
高雄榮民總醫院屏東分院	08-7704115
佑青醫療財團法人佑青醫院	08-7705118
泰祥診所	08-7881777
安泰醫療社團法人安泰醫院	08-8329966
輔英科技大學附設醫院	08-8323146
迦樂醫療財團法人迦樂醫院	08-7981511
枋寮醫療社團法人枋寮醫院	08-8789991
衛生福利部恆春旅遊醫院	08-8892704

用愉快的心去看世界

世界

會更好



預約諮商專線 **08-7370102**

屏東縣政府衛生局 關心您