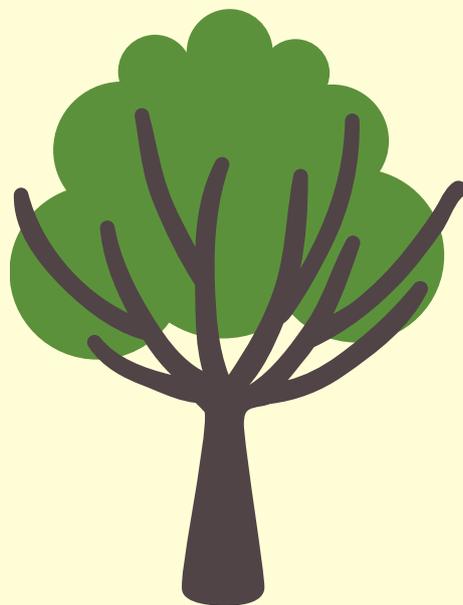


遇到困難時，你可以放心求助

心靈之樹



精神健康就像是一棵樹，需要你的細心照料才能維持健康。為了持續成長茁壯，要好好照顧它的根基。

精神健康涵蓋的面向包括：

- 生理：身體健康狀況、運動習慣、睡眠、生活規律
- 心理：情緒、自信心、思考傾向、安全感、歸屬感
- 社會：家庭環境、同儕關係、人際互動、社會環境
- 靈性：信仰、理念、夢想、自我定位、榮譽感

我們可能會感到有些不對勁

太多事情發生時，可能會讓我們感覺悲傷、虛弱、疲憊、生氣或者壓力很大，這些都是我們遇到困難時常見的反應。然而一旦這些感覺持續太久，可能會傷害我們的身體和心理；這時候可能會有一些不對勁的事發生，例如：

- 感到悲傷且提不起勁
- 覺得所有事都很麻煩
- 只想獨處
- 飲食不正常
- 感覺緊張、焦慮不安
- 注意力不集中或記憶力變差
- 過量使用酒精、藥物或其他物質
- 產生負面的想法甚至有尋死的念頭
- 沒有原因的哭泣
- 有罪惡感或羞恥感
- 任何事都轉移不了的悲傷
- 失眠或睡不好

衛生福利部建置整合性藥癮醫療示範中心先期試辦計畫經費印製



保持身心平衡的方法

- 和朋友、家人聊聊自己的感受
- 維持充足的睡眠
- 維持均衡、規律的飲食
- 與親近的家庭、朋友保持聯繫
- 認識生活周遭的歷史、文化
- 從事喜歡的休閒活動，如散步、畫畫等
- 嘗試停用成癮物質
- 為自己訂定目標
- 保持足夠的身體活動量，培養規律運動習慣



認識並實踐自己的文化和信仰能夠讓人感到驕傲、有歸屬感，更有能量面對挑戰。雖然居住地可能較缺乏傳統文化的資源，但我們還是可以透過詢問長者、蒐集生活週遭的資訊來認識我們所屬的文化與歷史。

照顧自己的狀態

發現自己或朋友有些不對勁時，可以嘗試和以下人或者單位聊聊：



適時尋求協助

需要時，你可以尋找身邊可靠的精神醫療機構、撥打心理輔導電話（如生命線1995）、或者前來臺北市立聯合醫院松德院區的門診服務，討論你遇到的困難；包含但不限於生理健康、心理健康，酒精或藥物使用、學校、課業或工作等等。但如果你或你的朋友急需醫療協助，請立即撥打119求助。