

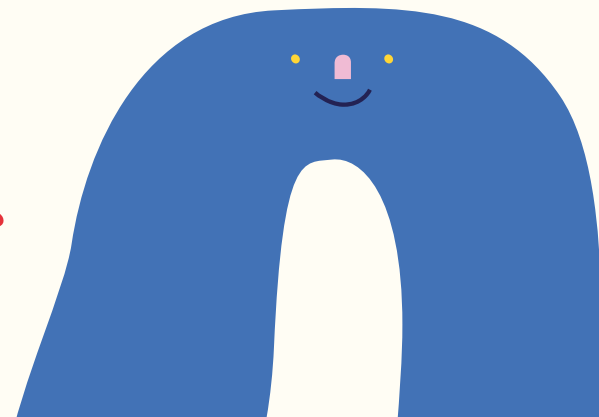


親愛的，你好嗎？

—生命守護天使「看、聽、轉、牽、走」



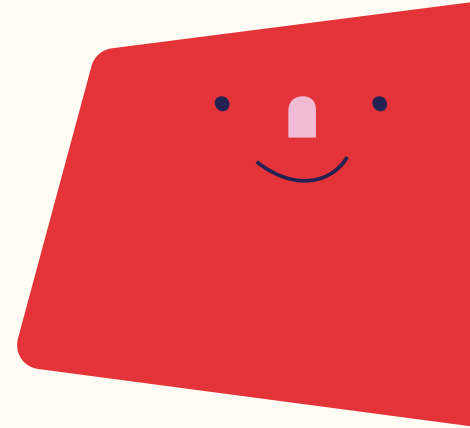
康琳婕 諮商心理師



About me

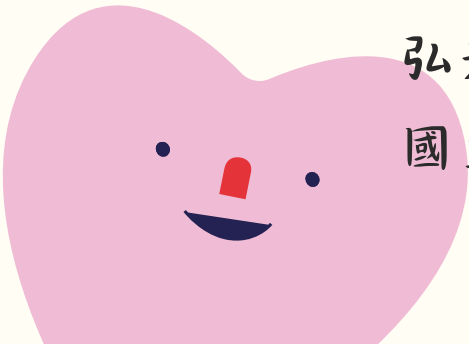


康琳婕 諮商心理師



學歷 國立暨南國際大學 輔導與諮商學系碩士

經歷 嶺東科技大學諮商與潛能發展中心 專任諮商心理師
衛生福利部 強化社會安全網計畫專案人員
東平國民小學 代理專任輔導教師
臺中市立臺中二中 心理研究社社團指導老師
臺中市立和平國民中學 生涯彩虹圖專題講師
弘光科技大學諮商輔導中心 新生定向、班級輔導講師
國立暨南國際大學 移民署新住民計劃案兼任研究助理



現在的心情是什麼？

好無聊

好奇要幹嘛

好煩

不爽

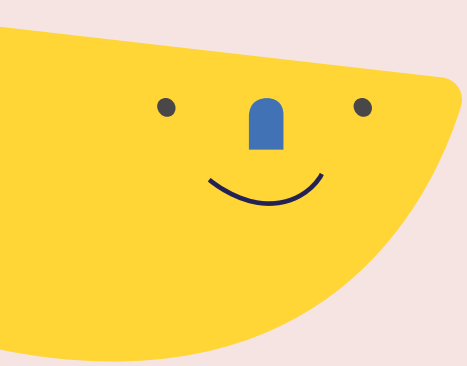
開心

很放鬆

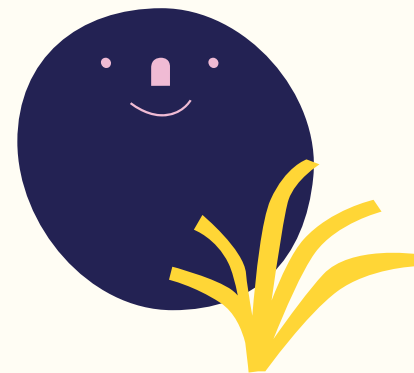


腦筋急轉彎



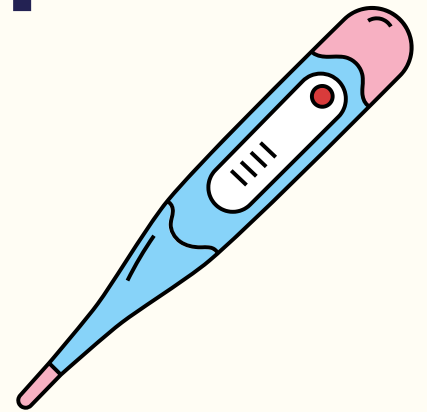
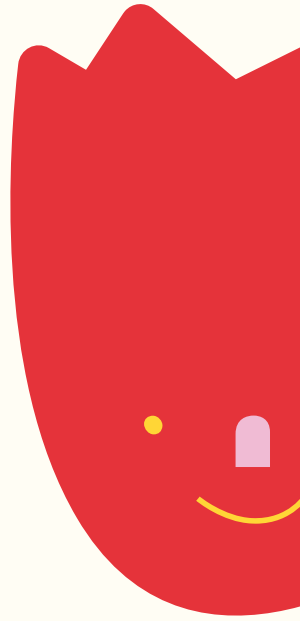


**我們會遇到好多不同的事
會有不同的心情、情緒
都是很正常的！**



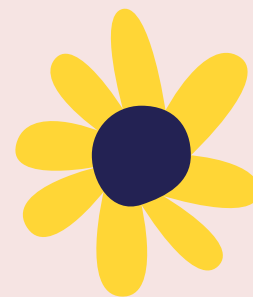
**親愛的，
你最近好嗎？**

**一起來測測看
自己的心情溫度計！**



仔細回想一下，

在最近這一星期中（包括今天），



以下讓您感到 困擾 或 苦惱 的程度？

請記得每一題都記下分數喔！

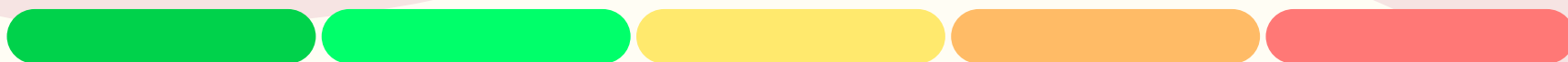
0 分

1 分

2 分

3 分

4 分



完
全
沒
有

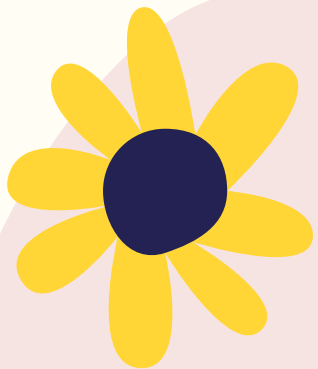
輕
微

中
等

厲
害

非
常
厲
害

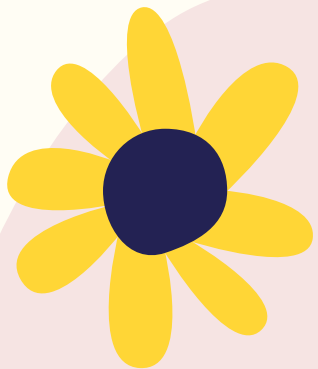




我睡覺時，感覺睡眠困難，

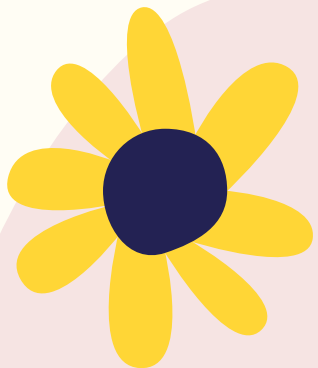
譬如難以入睡、易醒或早醒





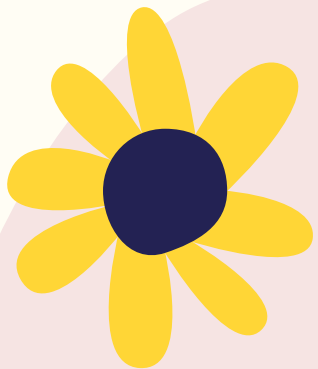
我感覺自己，好像比不上別人





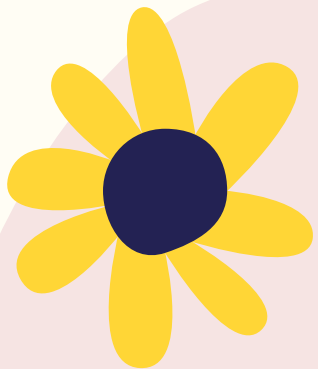
我感覺心情憂鬱、感覺低落





我覺得自己容易苦惱或生氣





我感覺到自己會緊張、不安



來看看你心情溫度



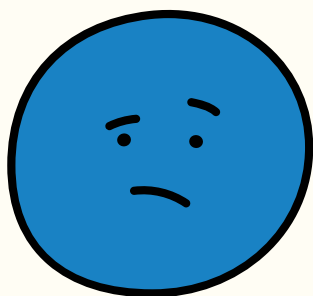
若「0 - 5」分

目前你身體適應狀況很好喔！繼續保持～



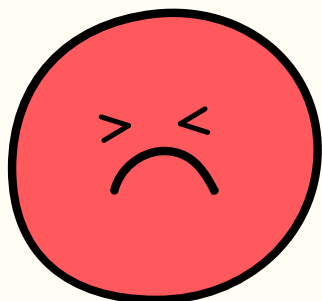
若「6 - 9」分

最近有一點情緒困擾你喔！我們可以找家人或朋友聊聊你最近的心情！



若「10 - 14」分

最近好像蠻受到壞情緒干擾，有點影響生活了對吧，建議尋找專業人員諮詢協助！



若「15 - 19」分

我想你一定辛苦了，總是受壞心情干擾，建議尋找心理治療或門診看看！一起面對！



 **你必須要知道!**



情緒是一種 流動 的感受，

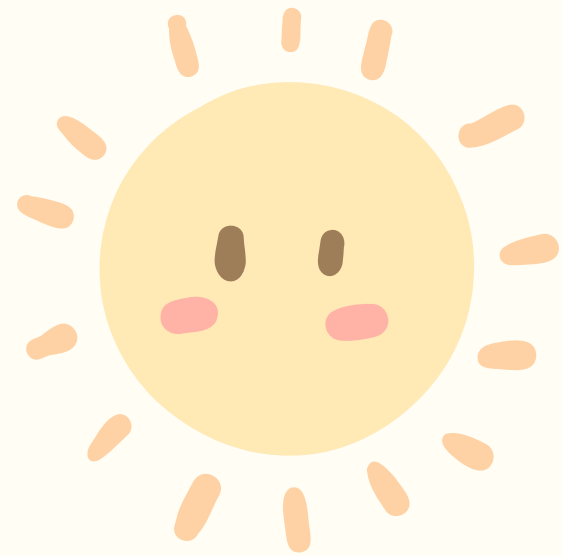
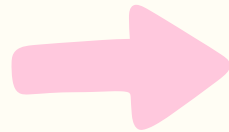
會隨著生活、遇到的事情，而有所不同～

單次結果，並不代表未來永遠如此!

**我們都會有情緒，遇到不喜歡的事情，
心情都會不好，這是很正常的。**

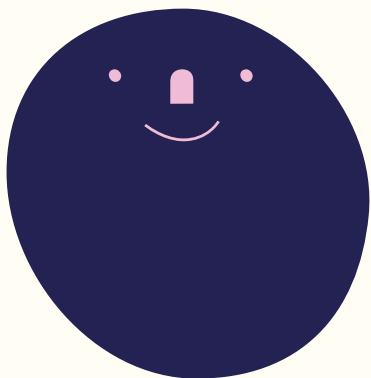


**有時候會心情不好，覺得憂鬱，
但過一陣子後，心情會慢慢放晴。**



**但有時候，我真的一直好難過、開心不起來，
甚至影響到我的生活了，怎麼辦...？**





是不是小鬱來拜訪我了？

只要心情不好，我就是憂鬱症嗎？

暫時的心情憂鬱？還是憂鬱症？

時間與症狀的輕重好重要！

， 認識憂鬱症 ，

症狀一

情緒低落



症狀二

失去興趣



， 認識憂鬱症 ，

症狀三

體重減輕或增加



圖文來自網站小鬱亂入

· 認識憂鬱症 ·

症狀四

失眠或睡眠過度



圖文來自網站小鬱亂入

， 認識憂鬱症 ，

症狀五

精神激昂或遲滯



症狀六

疲倦或缺乏活力

， 認識憂鬱症 ，

症狀七

無價值感或罪惡感



圖文來自網站小鬱亂入

， 認識憂鬱症 ，

症狀八

精神不集中，注意力減退



症狀九

反覆的想到死亡或有自殺的念頭

· 認識憂鬱症 ·

至少符合五項（必須包含情緒低落或失去興趣），並且持續兩週以上

情緒 低落	失去 興趣	體重 升降	失眠 嗜睡	遲緩	失去 活力	價值感 低落	注意力 不集中	傷害 自己
----------	----------	----------	----------	----	----------	-----------	------------	----------

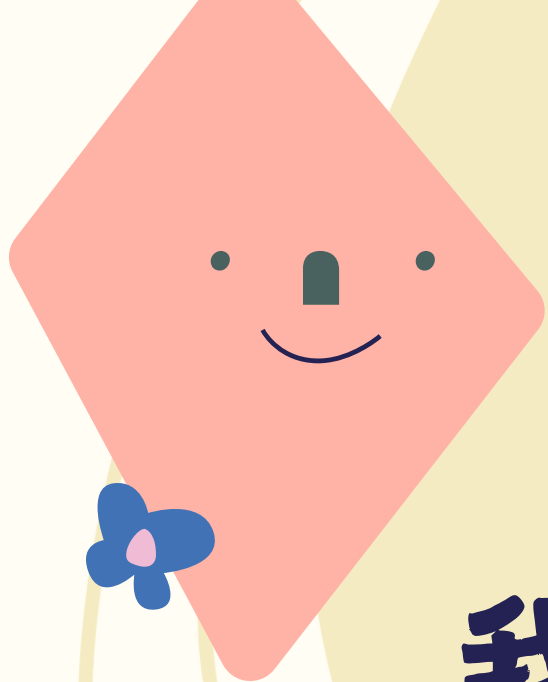
時間與強度是關鍵

並且得要搭配精神科醫師的臨床判斷

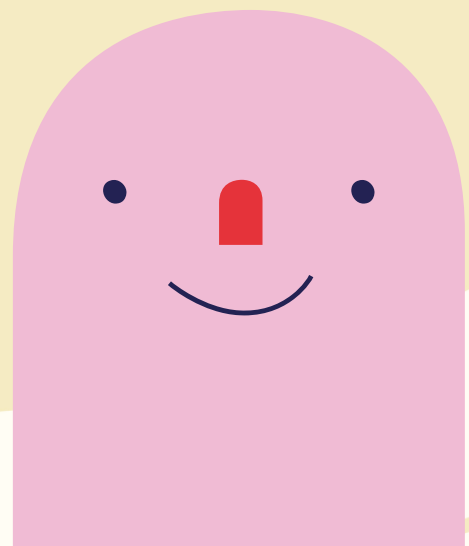
面對憂鬱症該怎麼辦？

- 求助專業人士：身心科醫師、諮商中心
- 尋求親友的情感支持
- 簡化生活，安排固定的作息計畫
- 逐步調整心態，慢慢適應患病的事實與改變





我該怎麼陪伴他們？



我該怎麼陪伴他們？

關心



多多關心患者，讓他們知道自己並不孤單！

傾聽



傾聽時，如果可以，
告訴他們現在狀況不好，不代表未來會一直不好下去。

我該怎麼陪伴他們？

不要不理他



患者的孤獨很大，有時會大到拒絕任何人的接觸，在他們身邊的人要有耐心，千萬不要被拒絕就不理他。

圖文來自網站小鬱亂入

一起出去玩



可以邀請他一起運動或參加輕鬆的活動，
如果他不願意 也不要強迫。

我該怎麼陪伴他們？

鼓勵就醫



在患者身邊的人要積極鼓勵他們就醫，讓患者了解接受治療能有效對付症狀，讓病情好轉。

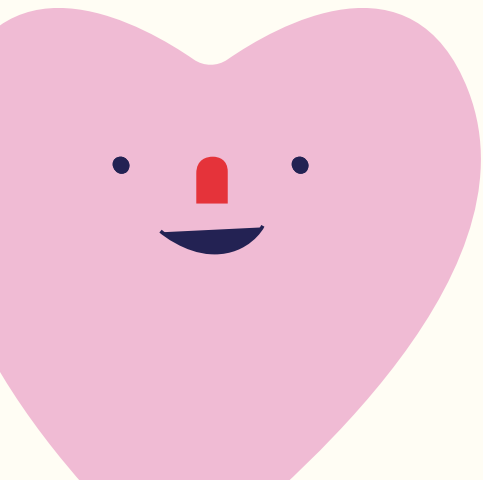
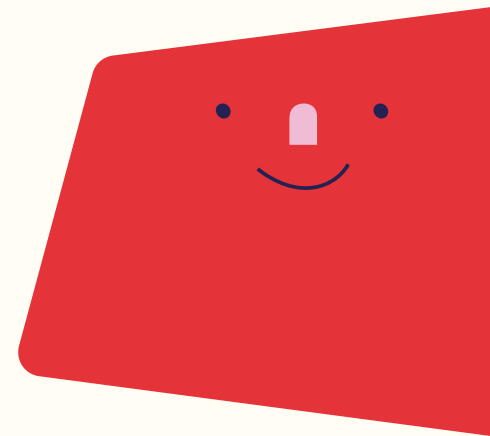
說出來



患者如果提起自殺的想法，和他們一起談論，不要迴避話題。

幸福捕手5口訣

「看·聽·轉·牽·走」





觀察，察覺自殺危險性

注意！有沒有與平常不同？



(言語、文字、行為等等)





仔細聆聽， 就可以降低風險

傾聽、同理、支持

「不知道你發生什麼事，如果你願意，我可以聽你慢慢說」

「原來如此，辛苦了，難怪你會如此，
我想你可能很難過/生氣/無助...。」

「如果你需要，我都會在，會聽你說喔」



轉

轉念想想，學習心方法

生命偶會有挫折，轉個彎試試看！

**事情本身沒有好壞，
關鍵在於自己對事情的態度與解讀**





拉起愛的小手，守護你我

免付費安心專線 1925

免付費生命線 1995

免付費保護專線 113



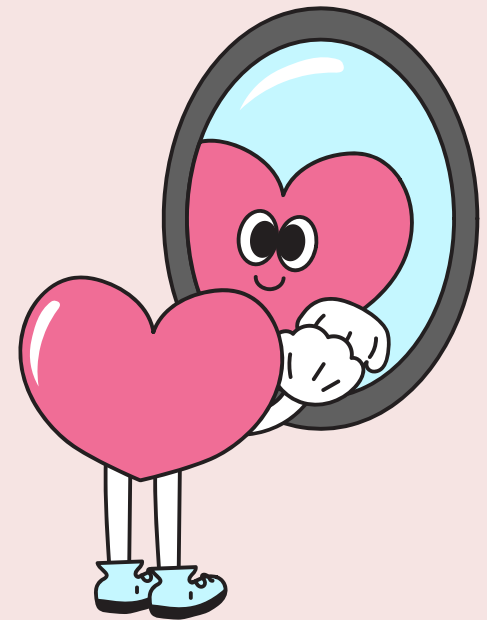
走

走出心生活，擁抱新希望

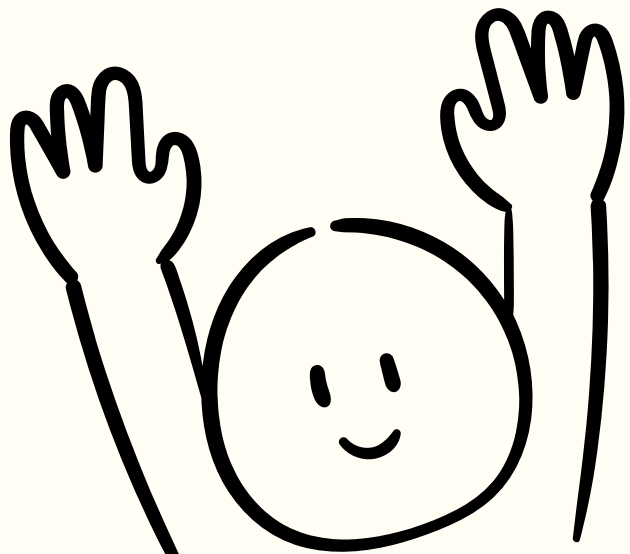
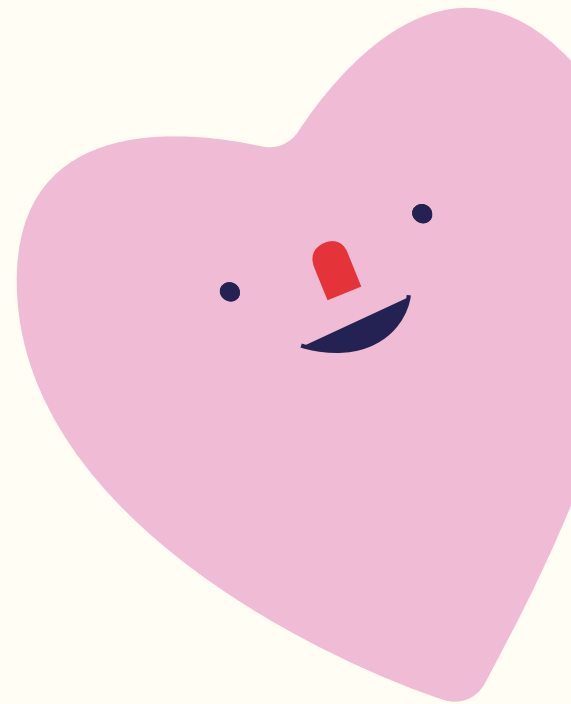
持續從事自己有興趣的事物！

充分的營養！

充足的睡眠！



有獎徵答！



回答問題拿獎品啦～

謝謝可愛的你們!

聽完整個講座真不容易~

約定好照顧自己，好好長大唷!

