

<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>



<HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AOFBYRWBQJ0>

野蠻男友真實版

(新聞案例2010/07/28)

一所知名的公立高中，有男同學在校園出手打女同學，他先是重重打了女生一個巴掌，然後再換手一連揮了四拳，主因為男同學和小他一屆的女朋友在校園內起了爭執，一時情緒失控，才會出手。

此為男生處理情緒方式是否適當？情緒是怎樣一個樣貌？

情緒是由某種刺激所引起的心理反應，就好像我們有冷熱感覺，沒有所謂「好與壞」及「對與錯」，

只有「正面情緒」及「負面情緒」之分。

小孩在情緒表達上往往最直接，長大後的我們也許已經不會再像小時候那樣表達情緒了。但有時把自己的情緒隱藏起來，他並不會消失，只是將他壓抑在心裏面而未發洩。

久而久之，心理就會生病

一、什麼是心理健康

很多人聽到「心理不健康」都會聯想到精神疾病，其實心理不健康不等於有精神疾病，它是大家都希望擁有的健康狀態。

二、心理健康的問題

當一個人發高燒的時候,我們很容易知道,但是當一個人有心理健康的問題時,則較難發現。心理健康的問題不見得看得到,可是症狀是可以辨識的。由於心理健康問題是可以被診斷的,例如憂鬱症、焦慮症、行為規範障礙、飲食障礙、注意力不足、過動或壓力、情緒引起的心身症等現象。

心理健康 DIY

從事運動保持活力

定期運動可以增加你的能量，也確實能夠幫助你度過憂鬱和焦慮的難關。因此，去尋找適合自己的運動，不論是打球、游泳、散步、跳舞，或騎室內腳踏車都可以。

有心事就找人說出來

我們偶爾會因為問題煩心而感覺孤獨和透不過氣來，這時候與人分享你的感覺是有幫助的。若你身邊沒有人可以談心事，你可以打電話求助心理健康諮詢專線。

參與團體活動

多走出去認識新朋友，並將自己投入團體活動中。參與團體活動不僅可以幫助自己，更可以幫助他人。

與朋友保持聯繫

其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！

尋求協助

我們經常會面臨需要別人幫助的時候，求助於別人雖然有時難以啟齒，但請求協助確實是明智而有益的決定。你可以從家人、朋友、醫師、護士、社團、宗教團體，或諮詢專線等處，得到你所需要的協助。

學習新技巧

不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。

從事創意活動

當你處於焦慮或低潮時，做一些需要創意的活動，如繪畫、寫作、拉坯、烹飪、園藝、音樂或做實驗等等，將有助於改善自己的情緒，並且增進自信心。

接受你自己

因為不同的信念、背景、文化、宗教、性別與生活經驗，而使每個人形成獨特的自己。因此，包括你自己在內的每個人，都是值得令人尊重的。

為自己保留彈性空間

生活不容易，人生不如意十常八九。遇到困難時，不要逼迫自己，你可以放慢腳步，一次只做一件事。甚至有時你可以允許自己休息一下，什麼事都不做。

喝酒要適量

藉酒澆愁以逃避問題，只會使問題更加惡化。飲酒適量即可，需注意不可過量。若你擔心喝酒會影響健康，請向醫師諮詢。

<http://www.jtf.org.tw/overblue/young/>