

**各位嘉大的同學們**

近日適逢期中考與季節間轉換，可能會有壓力或是情緒低落的情形，

邀請你們除了在因應報告、考試海之外，

也花一些時間看看自己目前的狀態，

若是你發現自己

1. **情緒：**是否情緒變化變多變快了？常常有莫名易怒或落淚的情形？
2. **認知：**開始會有某種想法不斷反覆出現，沒辦法調整、轉念的時候？
3. **行為：**飲食出現變化?(吃不下飯或過度飲食)，睡眠出現變化?(難入睡或容易睡過頭叫不醒)，注意力無法專注？

若有上述的情形時，

告訴自己停下目前的工作，需要休息一下、喘口氣，

你可以

→做做你喜歡的娛樂，如聽音樂、散步、運動等，

→找信任、願意聽你聊天的朋友聊一聊，

→做個5~6次深呼吸，提醒自己很努力在準備了，不要過度放大還沒做或沒做好的事情上，

→做做正念STOP

正念STOP

**S**low down：慢慢呼吸

**T**ake note：注意你現在的想法和感受

**O**pen up：讓想法和感受自由地來去

**P**ursue value：去做你重視的事情

****

如有餘力，不妨關心身邊的同學、朋友，陪伴彼此，

你的傾聽、關心，都對他們是一個很大的幫助。

若你或身邊的朋友、同學覺得壓力、情緒很難調適，

請尋求專業心理資源的協助，

我們每位都是獨一無二、珍貴的存在，

祝 各位同學平安、順心，

**校內可用資源：**

學生輔導中心諮商預約系統：https://caring.ncyu.edu.tw/index.aspx

學生輔導中心網站：https://www.ncyu.edu.tw/coun/

軍訓室 緊急意外事件-教官值勤專線05-2717373

**校外可用資源：**

張老師生命專線-1980

衛福部24小時免費心理諮詢服務專線-1925

生命線-1995

**學生輔導中心位置及聯繫資訊**：

蘭潭校區 學生活動中心二樓 電話：05-2717080~3

民雄校區 行政大樓二樓電梯側 電話：05-2263411#1226

新民校區 管理學院B棟二樓(D02-212) 電話：05-2732948

**學生輔導中心 關心您！**