

# 壓力急救站

當青少年遇到壓力時，便以吸毒、吸煙、酗酒的方法以追求另類滿足，以逃避方式掩飾自己的痛苦。但借酒消愁不能減輕生活壓力和解決問題，反而會影響身心健康。其實，面對壓力時，青少年不應選擇一些消極的發洩情緒方法，以下是一些較健康的發洩途徑：



## 鬆弛活動

當面對壓力時，青少年可自我培養嗜好，好像看電影、聽音樂、度假、「夾Band」、爬山、打籃球等.....這些都是有助減輕壓力和挫折的好方法。

## 平衡心理

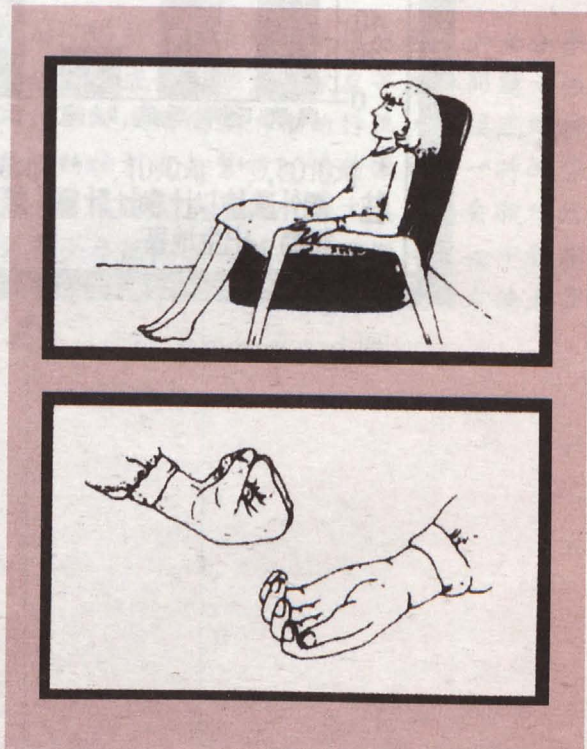
青少年可學習接納和肯定自己，建立個人自信和培養獨立能力。養成積極和樂觀的人生，體認生命的價值。建立「快樂的生活指標」，培養多方面的興趣和專業興趣減輕生活中的壓力與苦悶。

## 共尋解決方法

嘗試與家人、朋友或長輩一起想想解決方法，分析不同方法帶來的結果，聆聽別人的意見，共同解決相關的問題。

## 自我放鬆治療法

將內心的不滿轉化為筆墨，寫進日記內，或是不妨大叫幾聲，以助發洩情緒。也可以宗教信仰作為一種寄託，尋找適合個人的消除壓力方法。



自我鬆弛的一些方法