

壓力是什麼？

凡是能使我們覺得緊張的外來壓迫(事件或僅僅是自己的想法會讓身心產生壓力反應)就是壓力。尤其是突發的改變，如：和朋友吵架、感覺被排擠、和家人吵架、父母的高期待、課業的挑戰或外表的變化等，若無法即時調適，壓力累積可能導致身心疾病。當感覺壓力快不能負荷時，妳可以這樣做：



1. 說出來



2. 大笑



3. 運動



4. 腹式呼吸

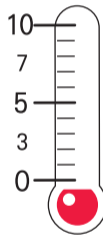


5. 找出壓力源解決它



壓力日記

記錄自己的壓力事件及感受，可以讓妳找出壓力源，澄清感受，進而找出解決的方法。往後再遇到同樣的壓力事件時，能幫助妳有效解決喔!

DAY/Time	壓力事件/情境	我的想法	我的情緒	壓力強度
	在什麼地方或狀況下， 與誰發生了什麼事	當時我想…， 事情應該會…	難過 生氣 擔心 害怕 焦慮 沮喪 失望 煩悶 罪惡感 其它 _____	
我的處理方式/行為反應		我說了什麼話，或是做了什麼…		
事件結果				