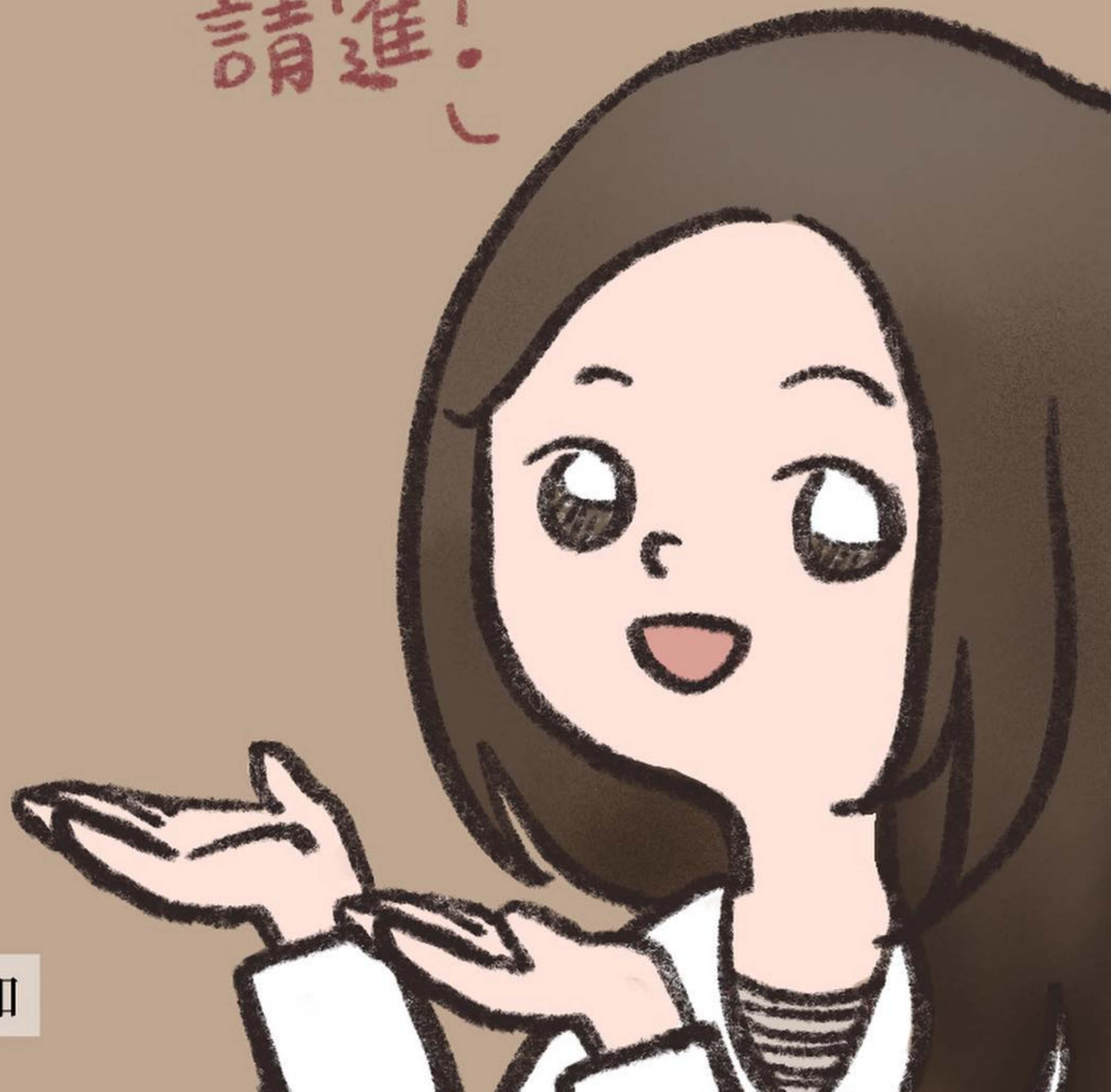


有這些跡象？ 該尋求心理治療囉！

請進！



臨床心理師加加

該求助的跡象

- ① 這些感覺持續兩週以上：
擔憂、傷心、失落、憤怒、焦慮、憂鬱、麻木、變得不像自己。
- ② 這些感覺已經影響到：
工作、學業、人際關係（親友或伴侶）。

感受

- 傷心、哭泣、焦慮或易怒
- 罪惡感
- 感覺自己很糟糕或失望
- 筋疲力盡
- 寂寞、孤立無援
- 擔憂或害怕
- 緊繃
- 緊張或恐懼
- 不知所措

想法

- 「人生太難」
- 「無法因應」
- 「無法專心」
- 「我很沒用、我不好」
- 「所有事情都是錯的」
- 「完全沒有方法」
- 「不會變好的」
- 「沒有任何期待」

行為表現

- 動機與活力程度改變
- 很難找到樂趣或喜悅
- 睡眠品質差
- 食慾或體重動盪
- 難以專注或記憶出問題
- 不正常出汗
- 衝動或造成危險

愈早愈好！

即使知道接受心理諮商或治療是很平凡的事，
許多人仍會猶豫該不該跨出那一步？

要踏進晤談室或診間，
必須擁有一定程度的勇氣，
可能還要一些重大或巧妙的契機。

然而尋求專業協助，
從來就沒有錯誤的時機。
有狀況就好好處理，
沒狀況也可以強健身心。

研究顯示：
及早治療可降低身心不適的持續度與嚴重度。
如果感覺「變得不像自己」，就趕快求助吧！