

解壓策略

我停下來傾聽自己



我跑步或走路
我做自己喜歡的運動
我放鬆並得到療癒
我吃得好
我睡得好



我會找尋更多資訊
我事先計畫
我寫下所思所想
我解決問題
我列出清單



我從價值、想法和宗教中找尋希望
我思考人生的意義
我靜心、冥想、祈禱
活在當下

我找尋不同的療癒策略



我試著用新方法工作
我發揮想像力
我正向思考
我傾聽自己
我烹飪、繪畫、編織、書寫、
攝影、聽廣播、看抖音



我表達自己的情緒；哭笑隨意
我說出我自己的感受
我用各種方式表達自己的感受，
包括舞蹈、音樂、書寫、繪畫



我花時間與朋友交流
我支持其他人也接受他人支持
我尋求協助
我向他人分享自己的經驗

我嘗試新的因應策略