

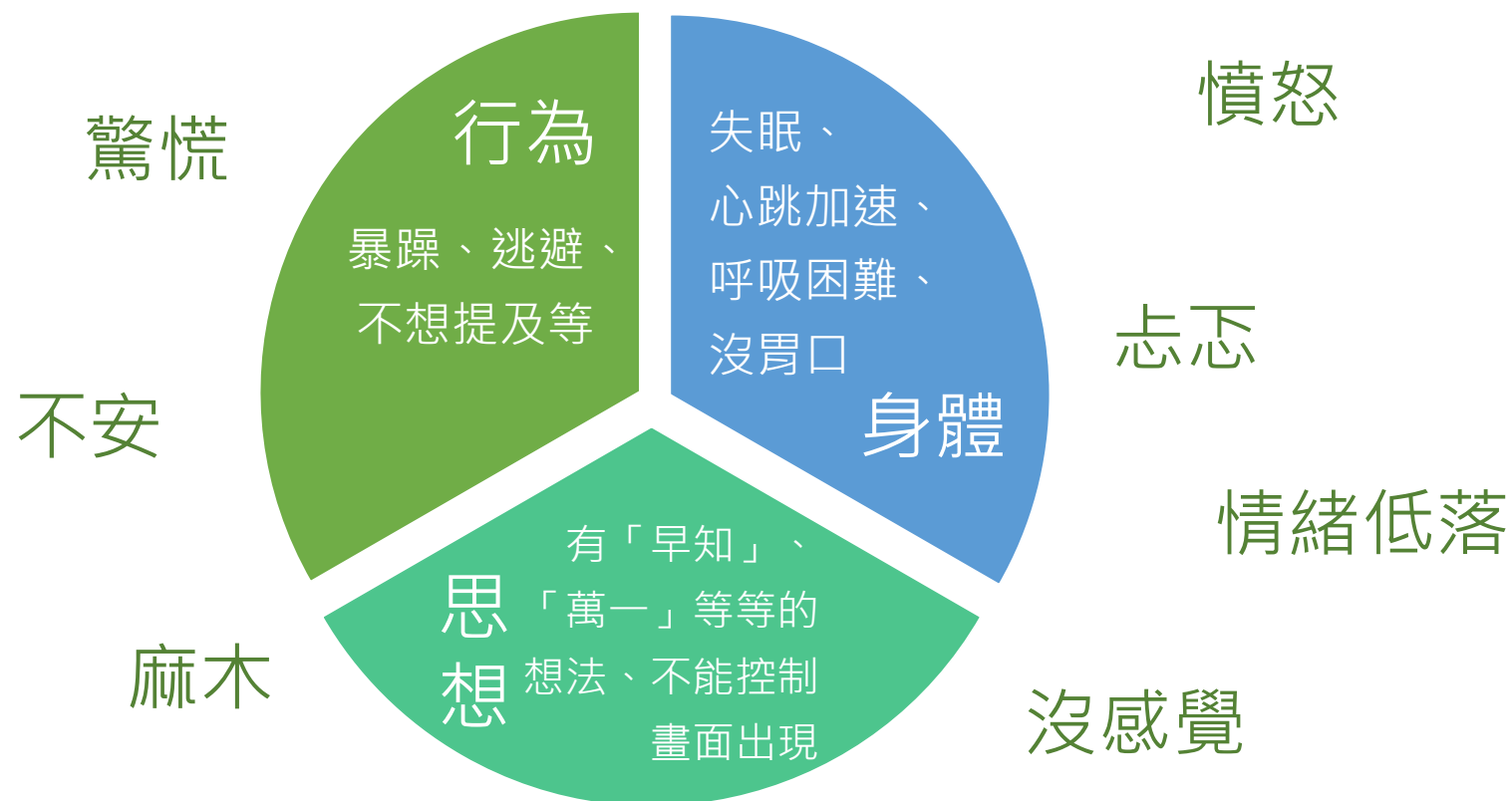


安定身心的
tips

當你感到
心緒不寧、
神不守舍、
驚慌、 傷心、
或其他強烈情緒時，
您可以利用以下方法
安定自己

有以下感受是正常的，不用擔心

不能平復



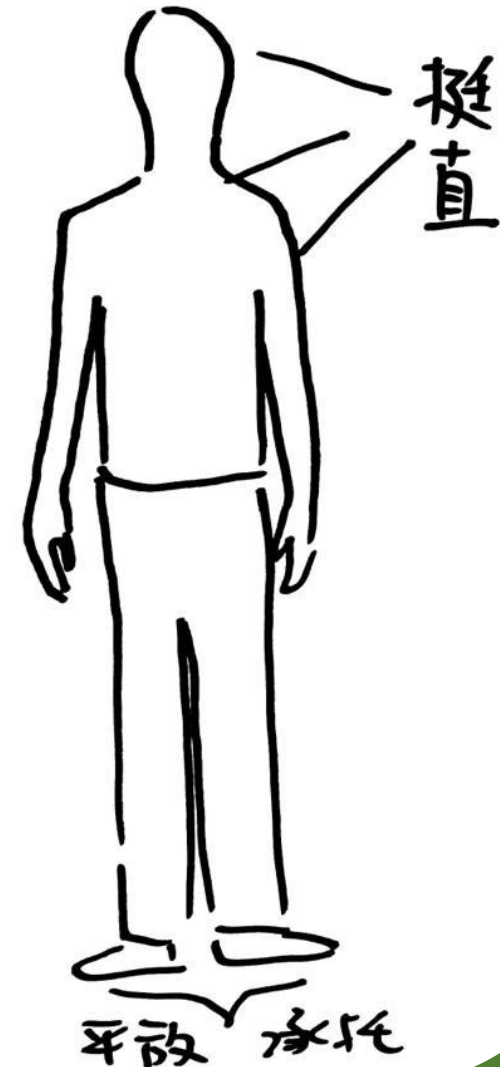
讓自己「定神」下來



1. 找一個安全的地方讓自己休息
2. 坐下來
3. 雙腳踏實地板
4. 腰背靠實椅背
5. 感受一下雙腳踏實地板的感覺
6. 感受一下腰背被椅背承托的感覺
7. 找出那個身體部份現在覺得最安穩
8. 嘗試集中於那個安穩的身體部份
9. 如不能安穩，可以雙手按住兩個膝頭
讓雙腳更加能夠感受到和地板之間接觸的
感覺

讓自己「定神」下來

1. 如果你是站立的話
2. 請保持挺直、雙腳與肩同寬
3. 雙手放在身的兩旁
4. 做五下深呼吸
5. 原地踏步幾下，留心腳踏實地的感覺
6. 握緊拳頭，然後放鬆，留心手掌的感覺
7. 舉起雙手，向上伸展身體，留心伸展的感覺，然後放鬆
8. 再做五下深呼吸



照顧自己

在安全的空間讓自己休息，安定心神

不用否定自己的感覺，容讓自己有這些情緒感受

要進食、要飲水

要有足夠睡眠

可以找支持你的朋友傾訴、表達你的感受