改善情緒的方法

**心理健康DIY**

|  |  |
| --- | --- |
| 方式 | 說明 |
| 做深呼吸練習 | 透過深呼吸可以降低心跳和血壓，有助於放鬆身心。 |
| 進行運動 | 運動可以釋放身體內的內啡肽和血清素等物質，有助於提高心情和減輕壓力。去尋找適合自己的運動吧! |
| 寫日記 | 將自己的想法和感受寫下來，可以釋放負面情緒，減少壓力和焦慮。 |
| 練瑜珈或冥想 | 瑜珈和冥想等放鬆技巧可以幫助人放鬆身心，減少負面情緒和壓力。 |
| 聆聽音樂 | 音樂有助於降低壓力和放鬆身心，選擇輕鬆愉悅的音樂來聆聽。 |
| 與朋友保持聯繫 | 其實你不需要故作堅強而獨自掙扎，朋友很重要，特別是在遭逢生活低潮時，與他們聯絡吧！把心中的負面情緒跟一個懂自己、跟自己站在同一陣線的人分享，是放鬆心情、降低壓力的絕佳方式。 |
| 接受你自己 | 做自己情緒的主人，別被其他人左右了自己的情緒，做好自己該做的事，讓自己立於不敗之地，就能夠讓自己越來越好。做自己情緒的主人，控制好的情緒，就能夠讓自己越來越快樂。 |
| 學習新技巧 | 不論是為了娛樂、交友或增進工作機會，學習新技巧將有助於提昇你的自信。 |
| 增加休息時間 | 適當增加休息和睡眠時間可以讓身體恢復和放鬆。 |

提供使用者舒緩壓力的食物

一些舒緩壓力的食物包括：

* 堅果：如核桃、腰果和杏仁等，它們含有富含ω-3脂肪酸和抗氧化物，有助於降低壓力水平。
* 綠茶：含有茶多酚和氨基酸，有助於降低焦慮和壓力。
* 香蕉：富含鎂，有助於緩解壓力和焦慮。
* 燕麥：燕麥中含有鎂和B族維生素，可以幫助減輕壓力和焦慮。
* 奶酪：奶酪中含有鈣質和蛋白質，有助於提高血清素水平，使人感覺更放鬆和平靜。
* 橙色水果和蔬菜：如甜橙、胡蘿蔔和南瓜等，這些食物中含有大量的抗氧化物和維生素C，有助於降低身體的壓力反應。
* 深色巧克力：含有可可和多酚等成分，有助於減輕焦慮和壓力。

控制情緒的方法

成為情緒的主人

1. 覺察自己的感覺（情緒）

2. 接納自己的感覺（情緒）

3. 找出引發情緒的原因，並且確定其對你影響的程度和範圍

4. 尋求適當的解決途徑，例如：暫時離開現場、唱歌、到郊外走走、大哭一場、動動身體、找人聊聊...等方式，都有助你維護自己的心理健康喔！

<https://smallque.com/blog/post/325013761>

<https://www.etmh.org/Mental_health/detail?id=4e724be57db34f3fab2735f0c1ea8b2c>