





亞太健康中心~學生選舉安心文宣~




隨著大選到來，對於無法預期的選舉結果，加上媒體、網路以及同學家人間的許多討論，都可能喚起我們在日常生活中的多種情緒…




也許你會很憤怒
選舉如同一場戰爭
媒體充斥著各種負面訊息
政治人物的殊死戰牽動著你我的情緒

也許你會很著急
無法理解朋友的決定
無法跟所愛的家人溝通
卻不知道該如何是好

也許你會很恐懼
擔心選舉的結果將會讓你熟悉的一切被動搖




健康中心想以關心同學們身心平衡的立場，提出一些關懷和叮嚀，並給予資源協助，讓我們能適時適地關心自己和周遭同學。



緩和身心三要訣：

1. 停下來，緩和一下：這段期間，若點閱相關貼文會超過自己情緒負荷時，建議先暫緩閱讀。同樣的，若聽到或與他人討論政治會使你情緒激動，建議先離開現場或轉換話題，暫緩與想改變你或你想改變的人陷入情緒宣洩式的對話；若情緒持續高漲，建議找專業人員協助。



2. 允許自己的任何情緒：這段期間，你可能會失落、不安、懷疑、生氣、沮喪，這些都是很自然且正常的情緒，允許這些情緒與自己共存一些時間。

3. 與他人保持聯繫：找信任的人，談談這段時間的心情及感受，如師長、家人、朋友或令你安心的對象，試著透過訴說分擔不安、難過的心情，若有需要也歡迎你至 L101 或 H101 找學校心理師預約諮商。

健康中心電話：(04)2332-3456 轉下列分機

醫健學院分機 1745、1763、1768 管理學院分機 6285

資電、人文學院分機 6269 創意設計學院分機 6267

學生緊急信箱：standbyyou@asia.edu.tw

ASIA UNIVERSITY
學務處
健康中心

