

心理韌性工具包



呼吸與身體放鬆

當感到恐懼、心跳加速時，深呼吸、漸進性肌肉放鬆等技巧能立即協助身體回到平靜。

若創傷症狀持續超過一個月且影響生活功能（如失眠、過度警覺、迴避），可以尋求心理師幫助。

專業心理

每天寫下你的感受與想法，可以幫助整理混亂的情緒、追蹤情緒變化，進而找到處理方式。

情緒日記

建立支持網絡

與朋友或支持團體保持聯繫，分享你的感受（不必解決所有問題，只是被聽見也很重要）。

小步前進

設定小目標，例如今天出門走路 10 分鐘、聯系一位朋友等，透過穩健的小步驟建立安全感。