



德明科大舉辦「撫鬱擇方」談憂鬱情緒的自我照顧班級座談



左圖：講師透過腦部的 fMRI 相片讓同學了解憂鬱症與一般之大腦活動的差異



右圖：講師藉由身心容納之窗理論，讓同學了解憂鬱對身心及行為帶來的影響

德明財經科技大學學生輔導中心本學期特別規劃「撫鬱擇方」談憂鬱情緒的自我照顧班級座談，邀請陳儀安、王琪、葉北辰三位諮商心理師與校友阮秋姮講師蒞校演講，協助同學瞭解形成「憂鬱」的原因、認識憂鬱情緒所造成的身心症狀及憂鬱與憂鬱症的差異，來檢視個人生活中可能引發個人憂鬱情緒的來源與自己的身心狀況，並學習舒緩憂鬱情緒的自我照顧方法與了解校內外的協助資源。

心理師透過憂鬱症與一般大腦活動之腦部功能性核磁共振造影 (fMRI) 相片，讓同學了解可能導致憂鬱症的各種因素，破解憂鬱症是因為負面想法所造成的迷思，並介紹簡式憂鬱評估量表及身心容納之窗理論，讓同學瞭解個體在面對外在各種壓力源的可能行為模式，幫助同學能夠檢視自己因應壓力的方式及自己生活中較大的壓力來源。再藉由情緒能量圖，了解情緒對身心的影響及如何調適情緒的多元方式，像是不自責、覺察與梳理情緒、減少接觸社群媒體的時間、接觸大自然等。最後介紹校內外的協助資源，幫助同學可以學習及運用多元的方式和資源，自我照顧與調適憂鬱情緒對身心的影響。同學在回饋問卷中表示本次講座的收穫是「學習到如何照顧憂鬱情緒」、「學習到如何調適自己的心情」、「可以幫助我了解自己的身心狀況」、「了解每個人都有憂鬱的情況」、「了解情緒的發生與關係」、「學習到如何分辨憂鬱情緒和憂鬱症」等。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230