

壓力來襲



你

需要

要

Stop!

停

下

來

抽離混亂的當下，重新整理目前的現況！

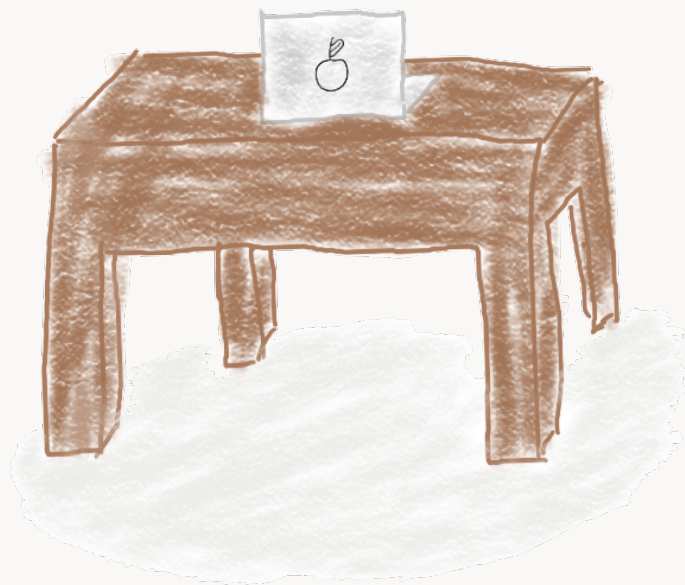


事情總是來不及做

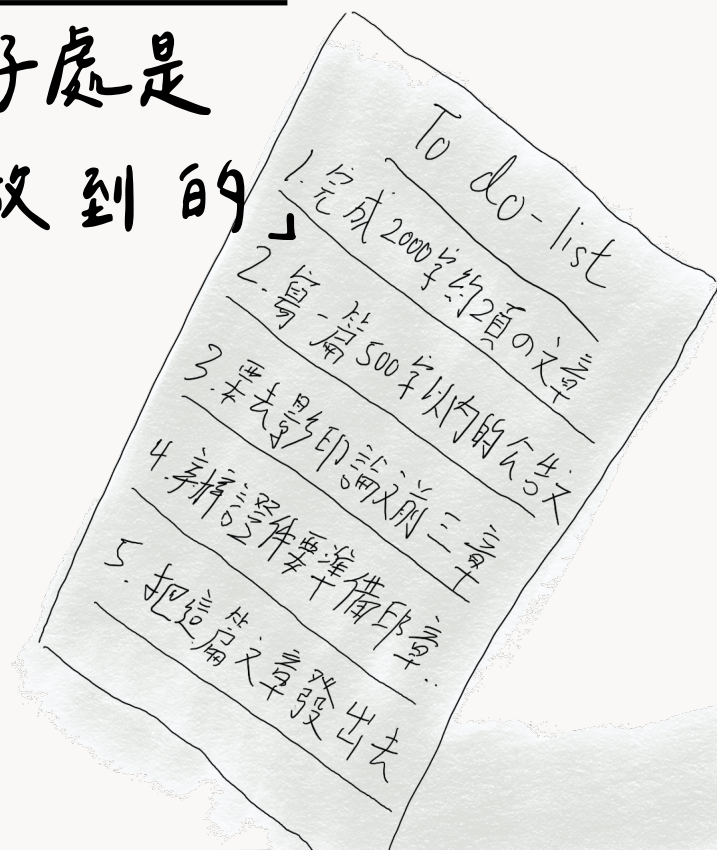
東西好像一直被塞過來

內心是千絲萬縷、雜念叢生，所以
第一件可以做的事就是把自己抽離
開來，不要糾結在當下的問題。

如果你在研究室、圖書館或家裡，也許你可以起身
離開做事的桌位，走到窗邊看一看、放空。



回來之後不急著繼續工作，而是拿張紙和筆將要做的事情，具體的寫下，不要籠統的想像，整理想做事的或是當前的思緒。這樣的好處是「這些事看起來是可以做到的」



再來給身體足夠的運動，給精神充足的休息



一整天坐著還不斷的想事情，好累喔～

適時的在一天裡給身體安排一些運動，例如說在家徒手健身、又或是出去外面運動。

運動會產生讓心情愉快的胺多酚，舒緩你的壓力，還能提升專注力、自信心，這些都是在面臨高度壓力時最需要的。



睡眠不僅僅只是身體上的休息而已，睡眠也是大腦充電和重新啟動的機會。

如果想在第二天精力充沛、發揮良好，那就需要充足的睡眠。這樣，你才能精力集中、記憶力好，才能富有創造力和動力！



所以，試著安排一天中的哪個時段要運動半小時或10分鐘，然後依照自己的狀況讓自己睡得充足一些，迎接新的一天！

希望這些小方法能幫助正在和壓力抗爭的
你／妳，也歡迎大家在底下分享自己面對
壓力時的一些小撇步！



掃QR code來了解更多！

圖片素材來自：

IHEALTH健康報報

<https://www.ihealth.com.tw/article/1%E5%A3%93%E5%8A%9B%E8%88%87%E7%96%BE%E7%97%85/>