



## 自殺防治系列—自殺解密⑤

(即便風光明媚，感覺情緒低落也是可以的，我們可以對它就像對老朋友一樣，說聲：「嘿，你又來啦」)



### 當我們覺得自己情緒低落的時候

覺察自己的情緒狀態，是改變情緒的第一步。我們可以透過「調節情緒」的方式或者選擇有益飲食讓自己的情緒水平恢復到原來的平衡：

#### 1. 「調節情緒」：情緒日記、身體掃描、正念冥想、腹式呼吸

方法	小提醒	參考連結
情緒日記	情緒日記有許多的變形，但無論是哪一種變形的情緒日記，都可以有效的協助整理思緒以及掌握自己的情緒狀態喔！	
身體掃描 正念冥想	可以在 Youtube 搜尋關鍵字，會有各式各樣的音檔練習版本，只要選擇自己喜歡並加以練習即可。	
腹式呼吸	腹式呼吸是最基礎也最簡單有效的呼吸法，可以結合身體掃描與正念冥想，跟隨指導語，更能達到更有效的放鬆效果！	



#### 2. 吃對「快樂食物」

深海魚	
OMEGA-3	深海魚不僅提供充足的優質蛋白質，魚油中的 OMEGA-3 脂肪酸是組成大腦及神經細胞與傳導的重要不可或缺成分，因具有抗氧化、清除自由基能力，此抗發炎功效可增加血清素的分泌量，改善憂鬱，吃了心情好。常見富含 OMEGA-3 的深海魚，包括鯖魚、鮭魚、沙丁魚、鮪魚等。

To Be Continued