

如何从挫折中重新振作？

增强您的韧性

● UF资源

- 心理咨商中心 (24小时电话协助)
(352) 392-1575
- U Matter We Care
(352) 294-2273
- 学生健康中心
(352) 392-1161
- GatorWell健康促进服务
(352) 273-4450
- 校警局
(352) 392-1111
- 受害者服务办公室
(352) 392-5648

● 佛州社区资源

- Alachua 县立危机中心
(352) 264-6789 (24小时电话协助)
- 甘城市及 Alachua 县警局
911

增进韧性的小撇步

● 善待自己

允许自己去感受各式各样的情绪，包括正面和负面的情绪，并放下对自我过高的期待。

● 做您需要做的事

放下您觉得您“应该”要做的事。允许自己做一些能带给您快乐的事情。

● 聆听自己的身体

如果您需要动一动舒展筋骨，释放压力，去吧！如果您有想哭的冲动，哭吧！

● 关掉网路

让自己从不断浏览社交媒体中休息一下。

● 寻求支持，畅谈！

向您信任的人倾吐自己的想法。

● 减压练习

试着深呼吸或练习冥想。

● 从事有意义的活动

祷告、音乐、艺术、善行、亲近大自然，都可以带来不一样的感受。

● 照顾自己的身体

充足的睡眠、均衡的饮食、多喝水和运动。避免酗酒和滥用毒品。

● 使用过去对您有帮助的策略

您是有韧性的。使用之前帮助过您的方法。

网路求助资源和资讯

- 佛罗里达大学（定期查阅重要更新）
ufl.edu
- 美国心理学会协助中心
apa.org/helpcenter
- 美国红十字会急难协助
redcross.org/services/disaster
- 美国疾病控制和预防中心急难协助
cdc.gov/disasters
- 生命线紧急洽谈
<http://bit.ly/2fxqlCu>