

如何從挫折中重新振作？

增強您的韌性

● UF資源

- 心理諮商中心 (24小時電話協助)
(352) 392-1575
- U Matter We Care
(352) 294-2273
- 學生健康中心
(352) 392-1161
- GatorWell 健康促進服務
(352) 273-4450
- 校警局
(352) 392-1111
- 受害者服務辦公室
(352) 392-5648

● 佛州社區資源

- Alachua 縣立危機中心
(352) 264-6789 (24小時電話協助)
- 甘城市及 Alachua 縣警局
911

增進韌性的小撇步

● 善待自己

允許自己去感受各式各樣的情緒，包括正面和負面的情緒，並放下對自我過高的期待。

● 做您需要做的事

放下您覺得您“應該”要做的事。允許自己做一些能帶給您快樂的事情。

● 聆聽自己的身體

如果您需要動一動舒展筋骨，釋放壓力，去吧！如果您有想哭的衝動，哭吧！

● 關掉網路

讓自己從不斷瀏覽社交媒體中休息一下。

● 尋求支持，暢談！

向您信任的人傾吐自己的想法。

● 減壓練習

試著深呼吸或練習冥想。

● 從事有意義的活動

禱告、音樂、藝術、善行、親近大自然，都可以帶來不一樣的感受。

● 照顧自己的身體

充足的睡眠、均衡的飲食、多喝水和運動。避免酗酒和濫用毒品。

● 使用過去對您有幫助的策略

您是有韌性的。使用之前幫助過你的方法。

網路求助資源和資訊

- 佛羅里達大學（定期查閱重要更新）
ufl.edu
- 美國心理學會協助中心
apa.org/helpcenter
- 美國紅十字會急難協助
redcross.org/services/disaster
- 美國疾病控制和預防中心急難協助
cdc.gov/disasters
- 生命線緊急洽談
<http://bit.ly/2fxqlCu>