

事實：

- 壓力可以是由過去的經驗或目前生活的困難情況而引起的。
- 每個人對壓力之回應各有不同。
- 你有能力可以減輕壓力感。

壓力可以導致：

頭痛
腹痛
體重增加或減少
睡眠困難
感到疲倦
脾氣暴躁或容易心煩
擔心
感到緊張
感到悲傷
感到不知所措
集中有問題
皮膚發疹或出粉刺
吸毒或飲酒

壓力影響你的身體和精神。你可以從正面思考和做放鬆的活動中減少壓力。

網頁和熱線

Go Ask Alice!

<http://www.goaskalice.columbia.edu>
回答有關壓力，毒品，性，和很多其他問題。

It's My Life

<http://pbskids.org/itsmylife>
為青少年提供資訊，互動遊戲，和網上錄像。

Mind Your Mind

<http://www.mindyourmind.ca>
幫助青少年控制壓力的資源和資料。包括網上扎記和遊戲。

Personal Stress Management Guide

<http://www.aap.org/stress/teen1-a.cfm>
在網上設計你的控制壓力計劃。

National Runaway Switchboard

1-800-RUNAWAY
專為青少年而設的二十四小時免費和保密熱線。提供取得食物，庇護所，法律援助，醫療，及顧問服務的資料。



嗨青少年！



感到極大 壓力嗎?!

► 編寫：青少年健康
工作組



www.ahwg.net

► 50 種放鬆，鬆弛和保持冷靜的方法



散步去
寫扎記
跳舞
聽音樂
吃健康的小吃
和朋友一起
畫畫
藝術創作
煮食或烤餅
運動
唱歌
表達自己
和寵物遊戲
小睡
游泳
讀一本書
看電視或電影
騎自行車
沖一個熱水浴 /
淋浴
笑
休息
跑步
開車兜風去
種樹或種花
與家人一起鬆弛

相信自己
看天上的星星
舉重
玩紙牌或遊戲
打水仗
在公園裡放鬆
發電郵給朋友
野餐或燒烤
擁抱一名朋友
修理自行車或汽車
晚上盛裝外出
打電話給朋友
研究拼圖
解決問題
在海灘漫步
上網瀏覽
洗車
看事情的光明面
哭
抓癢
寫一首歌或詩
作深呼吸
發白日夢
看照片
回憶美好的時光

對付壓力

運動：走路，跑步，游泳，騎自行車，參加一種體育項目，或任何身體活動，每個星期最少三次。

吃健康食物：吃全穀類的麵包，水果，和蔬菜，保持精力。留意你有壓力時吃量多少。飲很多水。

想像鬆弛：閉上雙眼想像一個你感到安全和放鬆的時間和地點。想想你在這個地方的感受，看到，聽到和聞到什麼。在你的頭腦鬆弛時，你的身體亦會鬆弛。

放鬆你的肌肉：

- 1) 找一個靜的地方你可以躺下和感到舒服。
- 2) 閉上雙眼。放鬆整個身體。想像你的肌肉無力。
- 3) 保持身體放鬆的同時收緊你雙腳的肌肉。保持五秒鐘不要放鬆。然後每次收緊一個部位的肌肉：小腿肚，大腿，腹，胸，雙臂，雙手，和面，直至全身繃緊。保持身體部份放鬆直至收緊該部份為止。
- 4) 保持你身體收緊五秒鐘，然後全身放鬆。
- 5) 放鬆。慢慢和深深的呼吸，想像你的身體在溶化。

6) 當你準備妥當時，張開雙眼，然後慢慢起來。

深呼吸：

- 1) 找一個靜的舒服的地方坐下。
- 2) 閉上雙眼。集中於像「呼吸」或「放鬆」一類字眼。
- 3) 慢慢從你的鼻子吸入，直至你的胸部充氣為止。慢慢的用口呼出。集中於感覺空氣的進出。
- 4) 慢慢重複此深呼吸行動十至二十次，直至你感到放鬆為止。

和顧問交談

- ◆ 人們有問題或需要額外幫助時會和顧問交談。
- ◆ 顧問是受過訓練能細聽他人的顧慮而不作判斷，提供有幫助議，和聯繫人們使用社區資源。
- ◆ 學校，健康中心，診所，青少機構，宗教團體，或電顧問熱線，均可找到顧問。

嗨青少年！

請參看背頁有關可以幫助你的網頁和熱線。