

少年欸~ 有代誌踹共

社群時代的沉默危機



嘉義市政府衛生局
PUBLIC HEALTH BUREAU
CHIAYI CITY



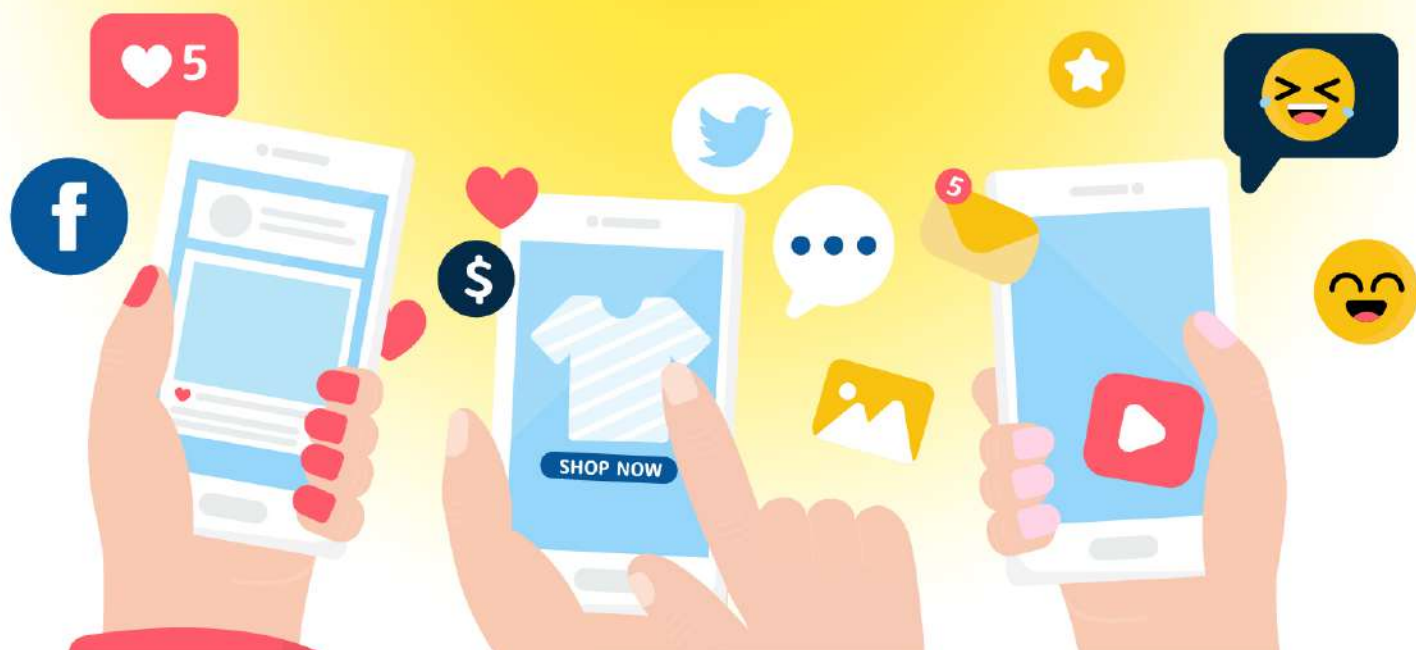
青少年時刻處在
資訊爆炸的情境





社群媒體 帶來的影響

- ① 不停跳出的通知，讓孩子**無法關機**
- ② 需要長時間**維持人設**
- ③ **增加比較感**，也更容易焦慮、憂鬱





但那是憂鬱， 還是適應問題？

又在討拍
強說愁
軟弱

又EMO了？
叛逆期？

抗壓性不夠啦

當青少年發出
求救訊號的時候，
往往會
被貼上這些標籤



黑底限動
密密麻麻



如果憂鬱症的話？

憂鬱症很常讓人感到孤單，
不是沒人陪，而是感受不到連結

會有讓自己產生安全感的儀式，
但可能會被其他人覺得怪

這些痛苦，都再再加深了負面思考



強化憂鬱防火牆 先從情緒下手

可以陪著青少年練習表達情緒
了解情緒要說什麼



先深呼吸
緩和一下



問問自己現
在有什麼情
緒？



剛剛發生了
什麼事？



哪些事情可
以幫助自己
安定下來

成為他能信任的大人 提供安全感

組成安全感的4個重要元素

安全
基地

提供能感到
平靜和舒服的
物理空間



有人
理解

建立信任與
支持

相信
自己

給予具體的
鼓勵與肯定

內在
信念

重視他所相
信的價值觀
、信仰



諮詢管道

衛生福利部24小時安心專線

1925

兒福聯盟少年專線

0800-001769

嘉義市社區心理衛生中心

機關地址-嘉義市東區彌陀路255號

聯絡電話- **05-2255155**



用信任與支持，
讓孩子踏出求助的
第一步
說出來