天氣變涼、日照變短
認識季節性憂鬱



常見狀態

- 情緒低落、很沒勁
- 想睡、沒精神
- 食慾改變
- 注意力下降
- 不想社交
- 常覺得心情很悶

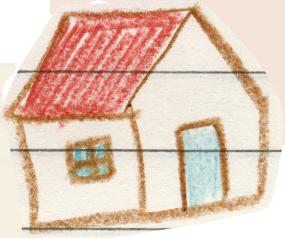


如何照顧自己

- 曬曬太陽
- 出門走走散散步
- 維持規律作息
- 和信任的人聊聊
- 放低目標，一次做好一件事
- 吃些好吃的東西



何時該求助呢？



- 如果情緒低落持續兩週以上
- 影響到課業/人際/生活
- 請主動找輔導老師或信任的家人/師長聊聊喔！

