



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱： 安撫焦躁的心-了解焦慮 編號： 51-1
活動日期： 107.03.20 活動地點： 開悟 314
主辦單位： 諮商輔導中心 參加對象： 全校師長



相片及內容說明：本次講座邀請到中山醫身心科張清棋醫師與我們分享焦慮性疾患，焦慮病人是最不容易進到診間的類型之一，通常視為性格看待，直到嚴重影響生活，通常已併發憂鬱、失眠等相關症狀，才會去看醫生。



相片及內容說明：焦慮相關疾患包含廣泛性焦慮症、慮病症、恐慌症、恐懼症、強迫症、創傷後壓力症候群，這類型的疾病主要與自律神經系統失調有關。



明道大學 學生事務與輔導工作

活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱：安撫焦躁的心-了解焦慮 編號：51-1
活動日期：107.03.20 活動地點：開悟 314
主辦單位：諮商輔導中心 參加對象：全校師長



相片及內容說明：越是要要求完美，對自己要求甚高的人，越容易焦慮症上身。適當的壓力不是壞事，有助於激出最佳表現，但過度的壓力，則有反效果。



相片及內容說明：壓力是心理狀態，因此往往忽略對身體的影響，壓力透過感官器官，進到神經系統，進而影響內分泌系統中的指揮調度，身心相互作用。



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱： 安撫焦躁的心-了解焦慮 編號： 51-1
活動日期： 107.03.20 活動地點： 開悟 314
主辦單位： 諮商輔導中心 參加對象： 全校師長



相片及內容說明：既然壓力不可避免，又是成長必要的激勵，那麼面對壓力的方式可以多學一些：規律運動習慣、均衡飲食、規律生活作息、正當休閒娛樂、腹式呼吸、放鬆訓練。



相片及內容說明：張醫師搭配影片帶著與會人員一起練習，面對壓力除了直接解決問題外，如何撐開自己的忍受力、紓解壓力也是很重要的能力。