




# 青少年諮詢常見Q&A

項次	困擾議題	諮詢煩惱	諮詢回復
1	感情失戀	我失戀了... 	<p>你還好嗎，當感情結束時，確實是很難受的一件事情。我建議你要多關注自己，好好照顧自己的身心健康。盡量保持良好的飲食和睡眠習慣，找些親近的朋友聊一聊，分享你的心情，讓自己感受到支持和理解。如果你還是感覺情緒低落，可以試試一些簡單的運動，像是散步，或者寫下自己的心情，或是尋求各縣市社區心理衛生中心心理資源的協助，都可以幫助你紓解壓力。</p> <p>如果你覺得情緒已經影響到了生活和工作，甚至是社交生活，別害怕尋求心理支持的幫助。每個人都有低潮的時候，這並不是一件丟臉的事情。重要的是要照顧好自己，找到適合自己的方法來應對這種情況。希望你一切都能好起來！</p>
2	伴侶關係	我很愛對方也很努力付出希望我們能持續再一起，但是我已經不知道該如何讓這段關係更好，內心很糾結也很無助，我不知道是不是我們不適合，我心裡也不舒服，可是我不想結束這段關係。	<p>謝謝你分享你的心情，聽到你在感情上遇到了一些難題，感覺好像辛苦付出卻看不到回報，內心也缺乏安全感，真的可以理解你現在充滿了無助的情緒。這個時候或許可以找個適合的時機和氛圍，跟你的另一半坦誠地討論一下你在關係中的感受，互相傾聽，增進彼此的理解和溝通。如果真的覺得情況持續困難，影響到了情緒、生活和工作，也不用猶豫，可以尋求社區心理衛生中心提供的心理支持資源，找個人好好聊聊，同時也要好好照顧自己哦。</p>

3	情緒困擾	<p>我真的好累，家人情緒不好可以用大聲吼叫宣洩情緒，我都是在中間當調解的人，家人說我 EQ 很好但我真的心好累，我羨慕大家可以盡情發洩自己的情緒，可是我只能忍耐</p>	<p>辛苦你了，感覺你經常壓抑自己，不太善於表達自己的感受。也許這是因為你太在意外界的評價，而忽略了自己真正的感受。如果你覺得難以直接表達自己，也可以試試透過藝術、寫作、運動，或者找個人傾訴一下，讓自己的情緒得到釋放。重視自己的感受真的很重要，如果一直憋在心裡，長久下來可能會受傷，甚至導致精神健康問題。所以，給自己一個機會，找個安全的空間和對的人，好好地宣洩一下自己的情感，找到情緒的出口。</p>
4	家庭關係	<p>我知道媽媽很愛我，可是她真的讓我壓力好大好大，但又不能讓媽媽知道我的壓力來自於她，媽媽會內疚，有時候跟媽媽講話我的身體就會開始不斷顫抖喘不過氣 .....。朋友面前我是一個愛笑又開朗好相處的人，我不知道我是不是真的快樂，也許我只是不想要讓別人擔心 .....</p>	<p>真的辛苦你了，我能感受到你內心有些矛盾，雖然你很愛媽媽，但這也給你帶來了一些壓力。我知道你是個體貼的人，總是顧及著媽媽的感受，但也許有時候你太在意她的情緒，而忽略了自己的感受，真的很辛苦你了。我們可以試著區分清楚，哪些情緒是自己的，哪些是受到媽媽影響的。也可以學習如何與媽媽保持心理上的界線。如果你覺得負面情緒一直困擾著你，可以考慮尋求心理支持，比如學校的輔導資源，或者<a href="#">預約桃園市衛生局社區心理衛生中心的諮詢服務</a>。祝福你能找回屬於自己的快樂，也找到和媽媽更好的相處方式。</p>



5	精神疾病認識	<p>我想要看心理醫生但媽媽說看醫師會有紀錄以後會被說是神經病...</p> 	<p>聽起來你已經察覺到自己有些困擾，想尋求一些幫助。首先，讓我來跟你說明一下，在台灣沒有心理醫師這個職稱，而是有精神科醫師和心理師這兩種職業。精神科醫師以大腦神經科學為基礎，可能會使用藥物、針劑、電療等方法來治療精神疾病。而心理師則專注於處理人際關係、情緒問題、壓力等困擾，通過諮商的方式來協助你處理這些問題。</p> <p>無論是精神科醫師還是心理師，在執行工作時都有保密的原則，他們不會洩露你個人的隱私，你可以放心。</p> <p>而且，看醫師或心理師並不代表你是精神病，這只是大腦暫時的生病或情緒困擾，跟我們通常所說的神經病是完全不同的。也許這些問題只是提醒我們要更加關注自己的身心健康，當遇到困難時，及時尋求幫助是很重要的。</p>
6	壓力適應	<p>過去的回憶總是讓我不開心，一直覺得很孤獨，最近的情緒反覆起伏，有時候想為未來而努力，但又覺得自己能力不好，對未來的恐懼，沒有人真正了解過我，我不知道我應該要做什麼，好像不會有人支持我的選擇，我該怎麼辦...?</p>	<p>我聽到你的心聲了，聽起來你可能有些不太開心的回憶，對現在和未來感到有些沮喪，也覺得自己的信心在慢慢消失。我能感受到你希望有人真正了解你，支持你。你身邊有沒有可以傾訴的人呢？有人可以好好聽你說說心裡話，或者你也可以考慮尋求專業心理諮詢。</p> <p>如果你是學生，可以去學校的輔導室或者諮詢中心尋求幫助。另外，你也可以預約<a href="#">桃園市衛生局社區心理衛生中心的諮詢服務</a>，或者找附近的心理衛生機構尋求幫助。無論如何，記得不要獨自承擔壓力，找到合適的幫助是很重要的。</p>

7	精神疾病諮詢	醫生說我有憂鬱症跟廣泛性焦慮症，建議我去諮詢看看，更瞭解自己的狀況	聽起來你可能正在面對憂鬱症和焦慮症這些精神症狀，應該讓你感到有些困擾。我建議你按照醫生的建議，找附近的精神醫療機構尋求幫助，跟精神科醫師討論一下你的壓力和焦慮的來源，讓醫生評估是否需要使用相關藥物。只要你願意與醫生合作，保持正常的生活節奏和健康的生活習慣，你會逐漸走上康復之路的。記得不要獨自面對，有專業的幫助會讓情況好轉的。
---	--------	-----------------------------------	---

