

12月通讯：應對假期壓力

假期即將來臨，學生和家庭的情緒會隨之改變。雖然人們正在為與家人共度時光和放學休息而感到興奮，但有的人也可能因這些事件而感到壓力和焦慮。根據報告，假期期間，五分之三的美國人會出現對其心理健康產生負面影響的感受(NAMI, 2021)，另外的研究表明，假期期間壓力、焦慮和抑鬱程度會有所增加。我們希望您和您的孩子覺得這些心理健康策略對假期及將來有所幫助！



設定界限

當我們設定界限時，我們就聲明了在某種情況下我們將做什麼。請記住，拒絕是可以的！假期期間的計劃、聚會和義務都會增加。界線讓你有能力選擇彼時你認為最適當的事。

- 也許您工作壓力很大，並且計劃在周五與同事共進晚餐；如果您的身心需要休息和充電，您可以拒絕參加。
- 堅持節日傳統是有趣的，但如果它們給你帶來壓力，就想辦法改變它們。也許今年你會選擇自己烘烤你曾祖母傳下來的其中兩個曲奇食譜，而不是做全部五個食譜。

反思的問題：您最喜歡的節日傳統是什麼？為什麼？有什麼想嘗試的新傳統嗎？有哪些傳統是您不喜歡的或是想改變的嗎？

盡情享受您的樂趣！

計劃有趣的事情可以讓我們期待一些事情，而人們對「有趣的計劃」的想法可能會根據他們的身體需求而有所不同。有些人發現，當與新朋友進行長時間的對話時，他們的社交電池會很快耗盡。其他人則渴望社交互動和喧囂的聚會活動。參加你內心需要的活動：

- 如果您的社交電池會被其他人充電，請計劃社交互動的聚會
 - 參加鎮上的節慶活動
 - 去溜冰
 - 與朋友一起參加節慶聚會

- 如果您的社交電池需要更多的充電機會，請與您感覺最自在的人一起規劃舒適的活動和安靜的計劃。
 - 閱讀書籍
 - 做熱巧克力
 - 在你住的附近尋找節日燈飾
 - 觀看新的或你最喜歡的電影

反思的問題：你對社交活動的感覺如何？你認為是什麼讓社交活動變得有趣；你是喜歡認識新朋友、看到熟悉的臉孔、做熟悉的活動、還是對熟悉的活動流程感到充實？你的社交電池是如何充電的？您是否需要休息和充電，或者是否因與人相處而讓你充滿活力？



新鮮空氣、陽光、運動和休息

雖然冬天很美麗，但缺乏陽光會影響我們的身心。缺乏陽光會產生憂鬱症狀

- 盡可能多曬太陽！中午有最佳的陽光。
- 用更多的光來裝飾你的家——想想蠟燭和樹燈
- 計劃活動身體的機會。如果可能的話，到戶外運動。穿著保暖的冬衣出去散步，在家附近計劃一次尋寶遊戲，一邊觀賞節日裝飾一邊漫步，或與孩子一起堆雪人。
- 確保晚上有睡眠良好，這會讓您在第二天感到更加放鬆和精力充沛

反思問題：我喜歡哪些戶外活動？一天中什麼時候我最容易享受到陽光？這週我至少可以有一個晚上能多睡一個小時嗎？哪些習慣讓我感到最平靜並為睡眠做好準備？

開始寫感恩日記

眾所周知，假期會引發我們進行反思：“你有什麼可感恩的？”

- 當您寫日記時，可以想想您的健康、支持你的各種系統、機會和目標等方面。
- 寫感恩日記沒有所謂正確的方法！
- 反思一些我們在生活中可能並不總是反思的事情。

反思的問題：誰在我困難的時候支持過我？我的身體能做什麼？最近有什麼想法？我最自豪的是什麼？我努力工作是為了實現/獲得什麼？是誰讓我感覺到最好的自己？

尋求精神健康支持

想到美國和世界各地所發生的破壞性暴力事件，假期可能會讓人感到特別沉重。從更個人的角度來看，如果您正在處理悲傷、失落或已有的心理健康問題，請不要害怕尋求幫助。

- 與能夠共情、理解和傾聽的家人、朋友、社區夥伴或治療師聯繫。
- 如果你感覺自己已經準備好了，想辦法向所愛的人表示你的感情
- 當你喜歡的人沒有出現在他們平時都在場的活動時，你感受到強烈的情緒是正常的，你不必否認自己的情緒。允許自己出現任何感受，同時優先考慮帶給你快樂的時刻。這兩者並不衝突

反思的問題：是什麼讓我感到壓力？是什麼讓我感到釋然？什麼可以幫助我緩解壓力？如果我感到不知所措，我可以聯絡誰？

這並不總是與錢有關

假期的大部分時間都用於購物和消費。我們的電子郵件收件匣充滿了最新、最棒的商品優惠和廣告。財務壓力和焦慮很常見，人們對假期消費的想法也有所不同。

- 提醒自己不必屈服於假期消費的壓力
- 如果您有能力為您所愛的人花錢買禮物，請設定一個您覺得適合的預算
- 考慮用每個人為另一個人購買禮物的方式，例如“秘密聖誕老人”，您還可以設定金錢限額。
- 感恩和支持都是跟錢財一樣寶貴的。與親愛的人共度美好時光、用行動為他人服務以及寫善意的便條都是強調節日氣氛的免費活動

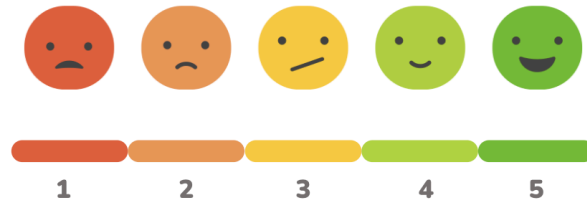
反思的問題：我如何以非金錢方式表達對他人的感激？是什麼讓我感到釋然？什麼可以幫助我緩解壓力？如果我感到壓力太大，我可以聯絡誰？



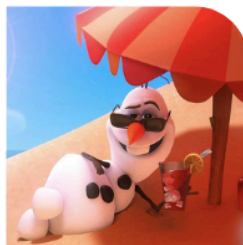
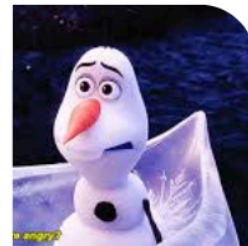
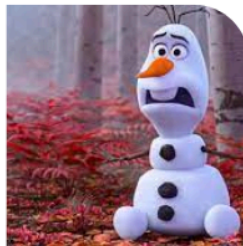
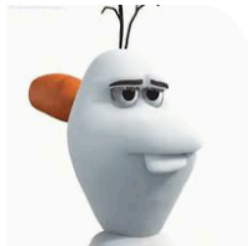
每天自我審視

問問自己，“我做得怎麼樣？”在可能經歷的所有壓力源中，重要的是要考慮我們的感受以及如何改善我們的一天，哪怕是一點點！

- 考慮使用下面的量表來評估您的感受（從 1 到 5）
- 從量表中，找到一個與您的評分相符的詞。你感覺如何？
- 如何才能讓你的一天好一點呢？如果 1 到 5 的分數對今天來說都不是好的選擇，那就不用它們來評價。找到讓這一天感覺更好的小方法可以讓我們更好地控制事情。
- 和你的學生一起來嘗試這項活動吧！



- Olaf check-in 是一項有趣的冬季活動，您和您的學生都可以去做。
 - 決定哪個Olaf 的臉代表了你的感受
 - 在選出哪個Olaf的臉是你希望有的感受
 - 你可以在這一天做些什麼來幫助你更接近這種感覺？



其他資源：

<https://www.mghclaycenter.org/hot-topics/coping-holiday-stress-2/>

<https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/seven-ways-to-cope-with-holiday-stress>

<https://namica.org/blog/handling-stress-during-the-holiday-season/>

<https://www.mcleanhospital.org/essential/mcleans-guide-managing-mental-health-around-holidays>