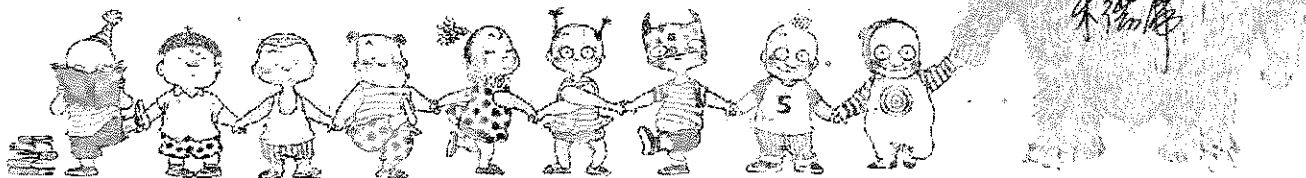


拒絕 他命

好麻吉
拉手不拉K

圖片引用自《絕對小孩》/ 朱德庸



面對壓力，我不吸毒！

青少年是一個很尷尬的階段，身體成熟了，心智卻還未成熟，在那顆小腦袋瓜裡總塞滿了許多煩惱，有課業壓力、人際關係、兩性問題、親子溝通等困擾，莫名的壓力。案例故事中的主角「阿凱」，正是一個不快樂的國三學生，面對各種壓力，他不知所措，進而出現了令人擔憂的行為表現。

其實阿凱有一個完整的家庭，有關心他的父母，有功課很好的哥哥和姊姊，還有一個很乖的妹妹，但阿凱在這個家庭裡卻顯得格格不入。父母平日忙於工作，疏於照顧，阿凱覺得很孤獨，感覺被人拋棄，因此心理很不平衡，常常在班上故意搗蛋，和同學吵架，惹老師生氣，甚至蹺課，在外遊蕩，逐漸變成學校裡的麻煩學生。

經過了多次的心理諮商，加上學校與家長積極的輔導與溝通，讓阿凱從班上小惡魔變成了小英雄。現在阿凱不但擔任班上的小老師，還會主動幫忙同學搬東西、掃地，成為班上的模範生，老師們常常誇獎他，幾乎忘了他曾經是學校中最讓人傷腦筋的頑皮學生。

阿凱是一個幸運的孩子，有父母和師長的幫助，讓他學會正確的面對壓力，往往父母親或老師在面對這樣的青少年時，常會指責或限制他的行動，結果卻是適得其反，並造成緊張與衝突。故家長們應該先試著去了解青少年做出這些行為背後的動機，了解他想被人關懷與尊重的需求，透過參與一些適當的活動或班務工作，建立他的自信與成就感，讓青少年擁有證明自己價值的機會，這些行為問題即可不藥而癒。

再者，青少年在面臨巨大壓力時常會出現情緒緊張、易怒、心情不穩、沒有自信、睡眠異常等狀況，甚至會因為壓力無法排解，在面臨外界不良誘惑及朋友的慫恿下，有些血氣方剛的青少年為了證明自我價值或因為好奇心的驅使，嘗試接觸、誤用毒品而自毀前程。

(文：身心醫學科 吳明穎臨床心理師)

面對壓力，你可以這樣做



運動健身

養成良好的運動習慣，提升自我抗壓能力，例如打球、跑步、騎單車、游泳、仰臥起坐、伏立挺身、健康操等。



心情放鬆

透過適當的抒壓方法，達成身心的放鬆，例如肌肉放鬆訓練、深呼吸與調息、戶外踏青、閱讀喜歡的書籍、聆聽柔和的音樂等方式。



諮商協助

長期有情緒困擾導致生活狀態不佳者，可以尋求專業的醫療院所或心理師的協助。



教育部

紫錐花運動官方網站：<http://enc.moe.edu.tw/>



紫錐花運動