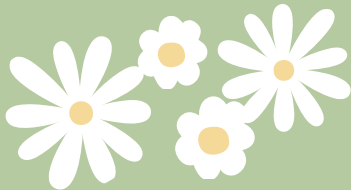




遇到困難時，你可以放心求助

穩定而健康的關係

好的人際關係可以令人快樂、有自信，而且能陪伴我們度過生命中的難關。無論文化與年齡，適時與身邊的人一起分享情感、照看彼此是絕對必要的。



家人



伴侶









朋友

如何維繫家庭關係

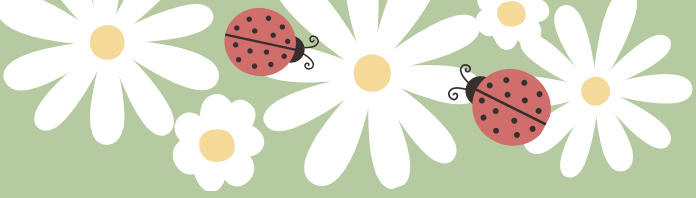
良好的家庭關係可以在我們遇到困難時提供協助，因此維繫家庭關係相當重要。有時家庭關係可能會出現裂痕，伴隨的爭執、衝突等可能會讓人感到沮喪；這時候我們可以勇於求助，向信任的人訴苦，並討論修復的方法。

不健康關係的警訊

-  **控制** — 時時刻刻確認你的行蹤，控制你做的事和見的人。
-  **嫉妒** — 懷疑你背叛他，干涉你與其他朋友的關係甚至禁止你們聯絡。
-  **貶低** — 用諷刺、羞辱的方式，讓你覺得自己沒有價值。
-  **威脅** — 威脅如果不順他的意，就會傷害你或你的朋友們。
-  **暴力** — 用毆打或其他方式強迫你做你不想做的事，甚至是性行為。

 人際關係出現問題、與朋友有糾紛時，可能會相當難處理；你可能會察覺自己有些不對勁，例如心情低落、缺乏動力、失眠或是沒有胃口等。





維繫種種人際關係並不容易，但擁有多元的人際關係（例如逗你笑的朋友、解決困難的朋友、一起長大的朋友...）有助於讓我們在生活各個面向保持身心愉快。然而，人際關係會隨著時間改變，而且可能轉變成不健康的關係；需要留意人際關係的發展，並適時分辨對我們有益的朋友與需要盡量遠離的朋友。

照顧自己的狀態

發現自己或者朋友有些不對勁時，可以試著找人聊聊：



適時尋求協助

需要時，你可以尋找身邊可靠的精神醫療機構、撥打心理輔導電話（如生命線1995）、或者前來臺北市立聯合醫院松德院區的門診服務，討論你遇到的困難；包含但不限於生理健康、心理健康，酒精或藥物使用、學校、課業或工作等。但如果你或你的朋友急需醫療協助，請立即撥打119求助。