

克服挫折之建議

擺脫挫敗感的方法

- 祈禱，練習冥想，參加瑜珈班，和去散步。
- 每一天都把您的想法寫在日記中，之後不再去多想。
- 建立有規律的生活，包括正常的作息時間，進食時間，和其他特別的事項。
- 為平衡身體承受沮喪的能力，看醫生和進行藥物治療有時是必要的。
- 遵行醫生的處方，當出現問題時，與他們商量，不要自己作決定改變。
- 加入扶持小組，與其他人一起開始改善生活。
- 做充足的運動，作自己喜歡的事情，多交朋友！

阻止挫敗的的感覺

- 要提醒自己的情緒正處於氣餒不快的狀態。
- 列出自己的長處，把自己集中在一些積極的思想。
- 列出正面積極的事情，想一些生活中希望想起的事。
- 即時為自己的語氣，沉默，或批評性的言語道歉，之後冷靜一下直至回復正常的自己。
- 放低正在做的工作，做一些會令自己舒服一點的事，例如洗澡，散步，或打電話給朋友。

當挫敗感漸控制自己時應做的事

- 聯絡輔導員去討論一下身處的情形。讓他們提醒你事情將可安然度過。
- 確保你和你的孩子是安全的。
- 花時間思考遇到的挫折。細想剛發生事情的細節可令你有更好的方法計劃自己，並搞清楚事情的來龍去脈節。
- 挫折感過去之後，思考有什麼方法幫助了自己停止變得負面，並再集中在正面的事情上。