



處理憤怒情緒相關狀況

憤怒是常見的情緒，感到憤怒是很正常的事。但若不當地處理憤怒，可能帶來身心問題，而憤怒情緒持續太久或太強烈，亦可能導致一些言語或行為上的暴力。

如你有處理憤怒的問題，你可以考慮以下建議：

- 在任何時候也要恪守三個「不」的原則：不傷害自己、不傷害別人、不破壞物件
- 認清當你開始生氣時的觸發情緒。下次當它再次發生時，你可以及早發現它並儘早開始冷靜下來的方法
- 當你感到憤怒時，可以考慮以下方法來幫助你冷靜：
 - 深呼吸
 - 喝水
 - 到洗手間洗臉
 - 從 10 開始倒數
 - 找你喜歡的食物和飲品，嘗試品味每一口
 - 離開現場
 - 散步
- 憤怒時容易作出令自己後悔的衝動反應，所以在行動前應先考慮後果
- 認清引起自己發怒的想法，解決問題的根源
- 運動及鬆弛練習有助減輕壓力和減少其他負面情緒，讓你心情更輕鬆
- 多與家人和師長好友分享想法和感受，使他們更能體諒、支持和幫助你

