

壓力放鬆的 DIY 影片分享，維持您的身心健康～

壓力是很正常的現象，適度的壓力，可以讓一個人的成就感提升。但是壓力過大，會導致不良或不當的情緒，進而影響身心健康。一般人面臨壓力時產生的焦慮、憂慮、憤怒等情緒，可能會影響到他的身體與心理健康。

因此，我們需要學會管理壓力的技巧，最重要技巧的就是放鬆。在此，跟各位分享，壓力放鬆的 DIY 影片，陪伴大家度過疫情期間面臨的壓力，祝福大家可以透過放鬆的技巧，維持身體、心理的健康。

- 放鬆 DIY 影片集

https://www.youtube.com/playlist?list=PLZn_BTLWYFmOvapXWfU9t7a_gSwWxs8IM

- 放鬆 DIY：導引 <https://youtu.be/FrcADAV0xEY>
- 傑克森放鬆法 <https://youtu.be/DVmLqTTwkd8>
- 正念呼吸法 <https://youtu.be/28Be-vilTps>
- 韓瑞克森放鬆法 <https://youtu.be/9MsXVGXUM1g>

台灣自殺防治學會製作 110.7