

專欄



發布日期：114-09-26

談談難以言說的情緒及照護指南

本文作者為許宜琳諮商心理師

你有過「尷尬又不失禮貌的微笑」嗎？這個表情代表著你不是真正的快樂（是不是腦海浮出BGM），而是另有其他情緒，不想表現出來，或不知道自己怎麼了。好像快樂才是普遍能接受的情緒，我們生活會發生許多經歷，情緒是豐富的，可能是預期或意料之外的，但關於負向情緒，相比正向及中性情緒來說，是很難真實表露的，我們可能會擔心對方心情、造成負擔、影響關係或是對方另眼看待等，為避免以上狀況發生，當別人問起自己近況，或不小心刺傷了我們，通常我們顧及對方及這份關係，還是會露出微笑，告訴對方「我很好」、「我沒事」，但其實我們可能正經歷著各種情緒，即使生活無虞，身邊有足夠人際支持，我們仍然會感受各種情緒，而非只有快樂，生活再順遂也還是會發生潛在差錯或危機，比如：課業部分（被當、無法畢業等）、人際/感情/家庭部分（同儕/師生/伴侶/家庭衝突、分手失落或死亡議題等），都可能會促發悲傷情緒，而且情緒只有我們知道，別人覺得你沒事、你想太多了，都不能代表我們。

以下提供一些照護自己的方式：

- 1. 如果感受不快樂，我們可以先停下來，問問自己「發生什麼事？是什麼引起我的感覺及反應？」、「我在做什麼？和這個情緒狀態有關嗎？」，或和你信任、可以相信的人聊聊。
- 2. 允許自己實驗，找到能幫助、不那麼難受的方法。比如給自己私人空間、正念冥想、運動、旅行等。
- 3. 蒐集訊息幫助我們檢視自己狀態是好轉、持平還是惡化，比如：注意一天之中是否有不同感受？是在什麼情況下發生？畫下自己的社交網絡，紀錄一天睡了多少，吃了什麼(或是不吃什麼)，以及如何度過一天。
- 4. 回想你最近一次情緒超出負荷的情況，有什麼跡象顯示一切變得太過沉重嗎？是否出現額外的壓力源？是否發生過越演越烈，直到失去控制的情緒？
- 5. 不用逼自己照顧他人，尤其當我們狀況不好時，可以告訴對方「我需要一點個人空間，等我整理好心情會再跟你說，謝謝你的關心」，相信真的愛你的人會尊重你的意願。

當我們充滿情緒時，光是處理體內能量，精力就所剩不多了，唯一能做的就是對自己仁慈溫柔，別再逼自己做更多了，轉好的方向就夠了，願你越來越能貼近及照顧自己情緒喔！

回上一頁 >

▼ 展開