

情緒的事，不是小事

摘要改寫整理：

1. 衛生福利部
2. 當情緒海嘯來襲，不被情緒淹沒的十個方法（管珮君心理師）

當你越想忽略、壓抑時，情緒就越會侵襲你；當你被情緒侵襲，越想逃避，情緒海浪就越大。當情緒海浪來臨時，最需要的是疏通，而不是搭建防波堤。防波堤越多，情緒海浪的撞擊力道就越大。每一次來襲的情緒海浪都藏著好多小情緒，錯綜複雜、相互延伸，都需要細細理解。

7種方法因應情緒海浪

1. 安全宣洩情緒

埋頭在枕頭裡吼叫、關起門來大哭一場、隨著音樂歌唱，叫累了、哭累了、唱啞了就休息一下，將情緒海浪的能量釋放出來，不壓抑的宣洩一場。

2. 關掉過多刺激

過多的刺激容易引發煩躁，再被情緒海浪淹沒前，試著將光線調暗、電視關掉、手機開啟勿擾模式，讓干擾和刺激減少。

3. 深呼吸讓身體放鬆

專注於自己的呼吸，吸氣四秒、憋氣4秒、吐氣8秒，反覆練習讓思緒回到當下。

4. 辨識情緒地雷

花一些心力想想，怎麼在這個時間會有情緒海嘯侵襲，最近是不是有壓力事件或突發變化。

5. 找信任的人聊聊

有些人覺得「說了也沒用」，但語言是有力量的，透過與信任的人對話，能更清楚自己的想法，也可以有新的理解角度。

6. 與自己對話

可以透過自由書寫、隨手塗鴉、寫日記等方式與自己內心連結，沉澱脆弱的情緒。自由書寫的方法原則如下：

- 給自己設定20-30分鐘，不要有人打擾
- 不要停筆：快速地將腦中閃過的句子都寫下來，就算不知道要寫什麼，也可以寫「我不知道要寫什麼」，髒話也可以，不要有停下來思考的時間。不要塗改：不要改錯字、忘記字就寫注音，字寫很醜也沒有關係，這是與自己內心接觸的時間，不需要為誰交代。
- 無須標點符號：這是一場屬於自己的思考直播，讓腦袋中的想法都傾倒在紙上，凌亂也沒有關係、標點符號也不重要，重要的是，毫無保留的倒出來，或許會發現你未覺察的情緒線索。

7. 給自己時間沉澱

給自己一些安靜的時間和空間，好好地安撫受傷的自己、好好的吃營養的食物、好好感謝自己的努力與存在、看見自己好的地方、好好地陪伴自己。



輔導室晤談預約



心理健康學習平台



心情溫度計