



# 臺北

九月八日

## 世界預防自殺日 教寫心情筆記

李太太因童年時期常受到父母的冷落與批評，而養成悲觀、易焦慮的個性。現今四十二歲的她，白天工作忙碌，晚上要面對丈夫對家務的挑剔，倍感壓力。此外，她還要管教一雙兒女，兒子雖體貼但和自己同樣容易擔憂，女兒則叛逆易爭執。久而久之，她的壓力愈來愈沉重，易怒、焦慮、哭泣、失眠的情況日益明顯，而前來臺北慈濟醫院身心醫學科。醫師評估她長時間處於憂鬱、緊張的情緒中，長期下來將無法負荷，若不調適恐有心理疾病的風險，遂轉介給臨床心理師。潘奕瑄臨床心理師教導李太太覺察情緒與放鬆的技巧，並陪伴李太太嘗試用不同方式與家人溝通，兩個月後，李太太學會調適壓力，也找到生活與心靈的平衡。

九月十日是世界預防自殺日，WHO指出，全球每年有近八十萬人死於自殺；臺灣則統計每年有近四千人自殺死亡，其中，具身心困擾者自殺率更甚。人人都有過情緒低潮的經驗，常見表現如：低落、做什麼事都沒興致、身體不適、易煩躁、疲勞、睡眠與食欲改變等，因人而異。潘奕瑄臨床心理師說明，「壓力因應能力因先天體質、性格、



**潘奕瑄臨床心理師表示，真正的心理健康是從生活裡的喜怒哀樂中適時彈性調適，因此不要過度害怕負面情緒。**

壓力因應技巧而有不同，生活中的壓力多元又難以預測，所以情緒時好時壞是很正常的；情緒不好時可從生活中抽絲剝繭，了解原因，予以應對、接納。」然而，不是每個低潮的背後都有一個大事件或大壓力源，生活中不起眼的小狀況長期累積，也會在不知不覺間演變成「莫名其妙心情不好」；日子一久，將增加心理疾患的可能，為此，「如何覺察心情狀態」非常重要。

潘奕瑄臨床心理師指出，民眾可利用「心情筆記」，認識自己的心情變化：「每天花一點時間反思，並用簡短幾句話記錄下當天快樂、悲傷、生氣、焦慮……等正向、負向心情，以及影響心情的人、事、物。」此作法除能抒發情緒，還能覺察情緒感受，了解會影響或改善自己心情的因素；即使許多客觀因素不容易改變，但也能及時覺察壓力、提早用適合自己的方法調適。

潘奕瑄臨床心理師建議民眾平時可透過下列兩種方式，學習放鬆技巧：

- 1. 漸進式肌肉放鬆法：**人的身心狀態是連動的，當長時間處於緊張狀態，肌肉會不自覺繃緊，而身體緊繃則情緒也難以放鬆。若能反覆放鬆身體各處的肌肉，便能增加覺察力、提醒自己及時放鬆，並藉由身體的放鬆帶來心情的放鬆。
- 2. 正念呼吸：**用輕鬆舒適的坐姿，閉上眼睛，把注意力專注在呼吸上，覺察雜念的同時，仍不斷試著把注意力放回呼吸帶來的感受。若能每天執行五到十分鐘，將能有效沉澱心靈、減緩

壓力、提升注意力並舒緩緊繃狀態。潘奕瑄臨床心理師說明，許多人認為「心理健康」就是每天都很快樂、沒有壓力，但真正的心理健康其實是能夠從生活裡的喜怒哀樂中適時彈性調適。因此，不要過度害怕負面情緒，也不要責備身邊情緒低落的朋友；若低落的情緒已持續二週以上，且連帶出現身體（如食欲、睡眠、體力）與認知（如負面思考、注意力與記憶力變差）方面的改變或嚴重干擾生活，即建議尋求醫師、臨床心理師的協助，用專業陪伴，度過情緒低潮。（文／廖唯晴 攝影／盧義泓）



民眾可利用「心情筆記」，認識自己的心情變化，及時覺察壓力、提早調適情緒。