

走出情緒低谷

在生活、親密關係當中，情緒難免高低起伏，靠著一些身心健康小撇步幫忙，說不定可以讓情緒更平穩，身心壓力也能獲得紓解。

親密關係暴力與心理健康

文 / 輔仁大學社會工作學系 陳怡青

幾乎所有親密關係暴力的研究都顯示，受暴者長期在暴力環境之下，會出現低自尊、社會孤立、消極被動、缺乏對危險的判斷力、依賴、自責、缺乏自我意識…等；而更嚴重者，可能會出現憂鬱反應、身心症、酗酒或物質使用…等情形。這樣的情緒及身體的反應，可能使受暴者情緒及生活功能紊亂，進而影響社會角色與功能，加深其受暴的合理化現象，成為家庭系統的替罪羔羊。

另一方面，對親密關係暴力成因的探討雖提及加害人個人的精神疾病或過度性飲酒的問題，但事實上，他們真的符合 DSM-5[※] 診斷系統中「思覺失調症」、「重鬱症」及傳統觀點中「酒精/藥物成癮」的比例不高。大多數的施暴者，對受害者處境及自身的心理困境都難以覺察。會覺察到心理健康需求的時機多是在親密關係暴力事件進入司法流程之後。保護令聲請、審理與執行期間的漫長歷程，使得加害人面對前所未有的情緒及生活壓力，在時間及機會的壓縮下，甚至會出現比平時更激烈的憤怒情緒及衝動行為，有些則變本加厲地使用酒精或成癮物質。

親密關係暴力議題下的心理健康問題，不同於衛生當局所習於關注的精神疾病議題，前者有明確的社會文化影響因素；而後者則多著重腦部內分泌系統的失衡現象。但無論是受暴者或施暴者，都有可能會出現憂鬱反應、身心症狀、過度飲酒或不當用藥的情形。在處置上，對當下所面臨的心理或精神困境有所覺察，將會是後續介入的重要基礎，而生理、心理與社會影響因素的同步處理，將對當事人後續的心理健康有很大的助益。 (MOHW)

※ DSM-5精神障礙診斷與統計手冊（第五版）
(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5)



大多數的施暴者，對受害者處境及自身的心理困境都難以覺察。

心理 BMI ～養心幸福學告別情緒低谷

文 / 臺灣諮商心理學會理事長 / 國立臺北護理健康大學人類發展與健康學院院長 李玉嬋

一、幫自己準備一個情緒回昇百寶箱

從小到大，你是否有幫自己準備一個裝滿情緒回昇法寶的幸福快樂百寶箱？哈佛大學正流行的幸福學課程，鼓勵大家寫下讓自己情緒穩定快樂的十五種方法，縱使在生命低谷也有些辦法緩和情緒保持心理健康。開始幫自己儲備各種有效轉換心情、穩定心緒的法寶吧。

二、心理BMI幸福心指標～日常養心告別情緒低谷

面對情緒低落，建議要儲備「心理B、M、I」三向度的情緒管理法寶在個人百寶箱之中：讓自己擁有Be-friends人際支持力、Mindfulness情緒平穩力、Identity自我價值力，作為豐富內心幸福感的三管齊下養心抗壓秘方。

因為幸福學研究發現這三向度是正向心理健康幸福的心指標：設法讓自己擁有促進人際支持互助網絡之友善愛心、練習掌握內在情緒平穩之正念定心、建構自我價值有意義之認同重心，是可以儲備練習的多元情緒智能，有助於調整情緒、保持愉悅平靜甚至幸福圓滿感受。

「心理B、M、I」養心策略包括：

B：珍惜老朋友、結交心朋友、關心好朋友，都須要練習友善敞開心胸展現笑容、不吝給予擁抱並樂於幫助他人來增進幸福共好的關係；

M：保持內心安定樂觀，每日留點時間給自己靜心觀想，適度運動放鬆來調節情緒；

I：認同自己追求的人生價值，知道自己開心擅長的事，思考設定自己想要的人生，每天找一件事感謝欣賞自己、朝有意義目標紮實累積自我價值，來肯定欣賞自己一生的圓滿幸福。

三、人際關係連結是幸福共好關鍵

哈佛大學心理學家1938年起長期追蹤724人的研究發現：人們最能在好的人際關係中得到幸福、健康與長壽，而非財富的。

以經濟處境堪慮卻在2016年被評比為世界上第三幸福國家的冰島為例，因為冰島人相信，困在雪地中永遠有人會停下來伸出援手，這般人與人之間高度相互支持的社會氛圍，可能是該國高幸福感水平的關鍵，不僅被幫助能感到快樂，助人者也能感到自己被需要、有價值，內心因而獲得滿足。人際之間付出關愛互助的良善循環，創造雙向幸福共好的能量流轉，也讓人與自己也更能共好而幸福有感。

現代人老心不能老，養生更要養心！臺灣諮商心理學會幸福養心站正在倡議日常養心強化心理韌性作為走出情緒低谷的良方，以愛合力幸福共好。 

與自己的情緒敞懷相擁

文 / 衛生福利部心理及口腔健康司 張冠偉



當感覺到負面情緒時，我們會怎麼面對呢？是放任負面情緒不斷累積？找好友大肆抱怨？還是一股腦地找件事做，把情緒忘個一乾二淨？無論是哪一種，我們似乎都只是希望能夠「把自己跟負面情緒切得乾乾淨淨」，對吧？

有時候我們想著事情忍一忍就過去了，然而，對身體的影響可能就沒這麼簡單了。用壓抑的方式面對負面情緒，反而會助長負面情緒的產生，長期下來，很可能產生頭痛、胃痛這些身心症狀。該如何處理這些不舒服的感覺呢？

以下兩個小撇步不妨試試看：

一、自我評斷

覺察到不舒服的感覺重複出現時，先試著停下來思考：是什麼想法和情緒在困擾自己？釐清發生的情境，評斷這些情緒和想法的合理性與正當性（例如：我對別人「不為團隊責任負責」這件事感到生氣，我會感到生氣是正常的）。藉由這個動作，就能夠調節腦內迴路，降低情緒的激發。

二、接納情緒

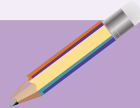
評估情緒的合理性與正當性之後，不舒服的感受很可能持續存在，甚至讓我們忍不住責怪自己「為何做不到放下」。這時不妨直接關注這

些不舒服的感受，想一想，這件事情是否確實讓我們感到不舒服？如果是，那麼，它就是我們真實的感受。

接下來，慢慢接受它是自己的一部分，感受負面情緒被我們留存在心的一個角落，練習容忍並接受隨之而來不舒服的感覺，緩緩地與這些情緒和想法共存，接納它是我們的一部分。藉由這個動作，就能夠緩和生理系統反應的激發。

下次當負面情緒來襲，我們不妨一起試試看，如何與自己的情緒敞懷相擁吧！MOHW

徵稿啓事



下期主題：夏季消暑、防蚊小秘方

夏季天氣炎熱，加上夏季也是蚊蟲孳長季節，大家很容易心浮氣躁。《衛福》季刊邀請您分享一些夏季消暑、防蚊小秘方，我們將在下一期（第17期）刊登您所分享的夏季消暑、防蚊小秘方，藉由這樣的分享，讀者在享受夏季美好時光時，就可以避免暑氣、蚊蟲掃興，玩樂、野餐時也可以更盡興、更開心。

投稿注意事項

- 截稿日期：2018年5月5日
- 稿件若已在其他刊物發表或即將發表，一律不予採用。如有違法事項，恕不負責。
- 稿件須經本刊甄選編輯等處理程序，依編輯需要保有是否刊登及文字修改之權利。
- 稿件內容須包含標題（15字以內），文長字數以600字為宜，至多不超過800字，並附上檔案大小至少1MB以上與內文相關的照片1張。
- 來稿請在主旨加註「投稿衛福季刊」，並於文末註明姓名、單位職稱、聯絡電話及地址，以電腦繕打傳送至 enews@mohwpaper.tw。一經採用，於出刊後1個月內以現金或即期支票核付稿費（稿費以每篇450元600字計）。