

註冊社工周惠萍

周惠萍為註冊社工、香港復康會社區復康網絡高級經理

擊退情緒突襲 自療法

無論是長期病患者，或是一般都市人，每日發生在週遭的事情多不勝數，喜樂有時，哀傷有時，要令自己鬆容面對情緒的突襲，我們首要是學懂駕馭情緒，不要太輕易被它牽動，做它的奴隸。在進行輔導工作的時候，發現受情緒困擾的朋友，很多也是犯了思想上出現偏差的問題，例如想得太快、太多、太偏了。當我與他們細心分析「唔開心」的原因時，很多也是跟個人如何面對不如意，例如是身體上出現限制有關的。事實上，不如意之事既已發生，或身體的狀況不完全由自己控制，如果當事人再以「偏差了的想法」來面對，那就更加雪上加霜了！

我見過不少成功脫離痛苦與困擾的人均有一個共通的特質：就是在心亂如麻、情緒波動的情況下，能夠懸崖勒馬，重拾理智並冷靜地與自己對話，以下是他們常用以平伏自己的一些要訣。

● 自療法的Do's

第一招：撫心自問

成功擺脫困擾的朋友，會在越想越多時，提醒自己：「我這樣想是真的嗎？」曾經有個病人，向我哭訴他的老板常常黑著臉，很怕一天自己會被解僱，以致每天上班也是提心吊膽。直至年尾分紅時，才發現對方是肯定自己的工作，事後他笑說，就是因自己想得太多、太快，把老板的黑臉與自己的工作表現掛了勾，不必要地擔心了整整的一年。故此，不妨停一停，想一想：「我想的是真的嗎？」或許，這可省回你很多不必要的精力呢！



● 第二招：多角度思維

又有另一個病人，因她患了關節痛，晚上輾轉反側痛得不能入睡，丈夫在半夢半醒中喃喃自語地投訴了數句，那位病人就難過地向我說：「他真不體諒，明知我患病還埋怨我！」但是，當從另一角度看，她與丈夫事實上也是受害者，而病患〔關節痛〕才是罪魁禍首。那麼，他們「二人」正埋怨「病魔的殘酷」而並非「丈夫」埋怨「自己」了！

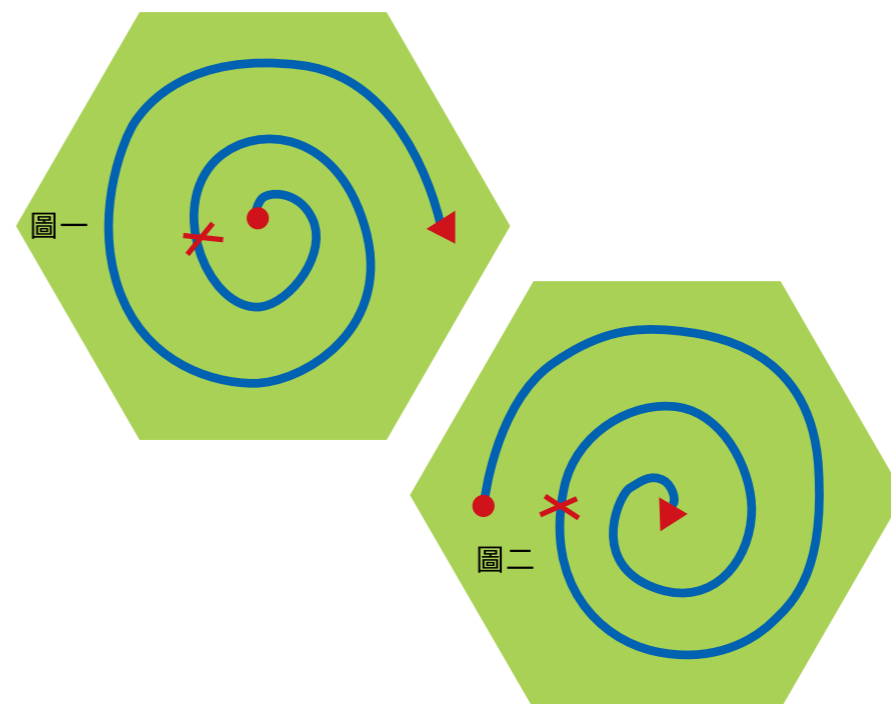
● 第三招：實事求是

就算問題未必可完全解決，但我們也可做一些事情來減少問題的嚴重性，這裡所指的是把最壞的盡量減少 - 〈The least worst〉。我曾遇過一個年青柏金遜症病友，他知道自己患病後十分憤怒，他想：「我這麼年青，為何會得此病，難道是個天要戲弄我嗎？」之後，他一怒之下拒絕治療，病情便急轉直下。事實上，不幸的事既已發生，我們何不平心靜氣地想想補救的辦法，盡力避免最壞的後果發生，才為上策！

● 自療法的Don't's

第一忌：鑽牛角尖

很多朋友常說：「我也不想轉牛角尖，但自自然然的，就跌進去了！」要離開「牛角尖」先要為自己的情緒把關。只要小心地觀察自己的反應，不難找出那個關鍵的時刻。圖一及圖二的紅色圓紅點是遇到問題的起點，正常的反應也是繞著問題團團轉，直到紅色的交叉位，就是關鍵的時候，成功駕馭情緒的人〈圖一〉會懂得在此刻從不同的角度看，令自己有更多的思想空間，但被情緒支配的人，卻在這關鍵一刻被頑劣的情緒控制，跌進自己建的圍牆，只是不斷從相近而負面的角度看，令自己困在自己的思路中，不能自拔。



第二忌：打沉自己

很多人，不論是否長期病患者，在面對問題時，就二話不說地打沉自己的意志，例如：「對不起，辦不到」或「講就易，很難做呢！」。或在未採取行動前，便先打定輸數：「這樣行不通！」或「白費心機，不要浪費時間！」。這些打沉自己的例子，實在是有點不負責任。問題或許不會因一個行動就馬上消解，但只要有決心不斷嘗試，問題就算不能完全解決，但或許可把負面的後果減少。

以上的要訣，均是一些過來人的傍身秘技，我們目睹不少朋友藉此成功戰勝情緒的突襲，但是，情緒管理卻是畢生的學問，要練得一身好武功，打退負面情緒，實在還要大家無比的毅力和決心，我們在此，希望為大家打打氣，說一聲：「永不放棄！」

一個為你打造好心情的小組： 「心情新角度」情緒管理小組

運用認知治療法，協助長期病患者或家屬，學習如何管理個人情緒，從而減低心理困擾、舒緩壓力。

- (1) 橫頭磡中心：19/5-7/7/2011
(逢四上午·共八節)
查詢：2361-2838
- (2) 大興中心：12/5-30/6/2011
(逢四下午·共八節)
查詢：2775-4414
- (3) 威爾斯中心：4/5-22/6/2011
(逢三下午·共八節)
查詢：2636-0666