

負能量的時代 — 「紓壓對策」

這陣子談話性節目談到負能量，有網路紅人也專寫負能量文章(例如：如果你覺得自己，整天累得跟狗一樣。你真是誤會大了，狗都沒有你這麼累)，究竟在這樣的時代裡面，我們該如何自處？而負能量一定是不好的嗎？

廖柔涵

國泰綜合醫院精神科臨床心理師

「負能量」的來源

打開網路世界隨處可聽到「厭世」、「負能量」等新新詞彙，這樣的時代其實也是反映了過度壓力的時代，究竟我們該如何在這樣的世代仍保有小確幸的心情呢？首先，讓我們先辨識出負能量的主要來源：

- 1. 身體不適：**當感冒或得了不治之症時，身體的難受程度自然會影響心情，這時候可能看世界就像是帶了一個灰色眼鏡一樣，心情總是不太好。
- 2. 工作或學習壓力：**適當的壓力會帶來良好的工作表現，但當壓力超過自身可負荷的程度時，則可能會有過度緊張、無力、且情緒低落的狀況發生。
- 3. 經濟壓力：**根據馬斯洛類需求五層次理論，生理與安全需要是最基本階段，當連基本的溫飽都無法滿足時，則會出現各種負面情緒。
- 4. 人際相處困擾：**與「人」有關的相處一直以來是最困難的，包含：親子、夫妻、同事、男女朋友等等之間的衝突或困擾，都有可能讓自己充滿負能量。

紓壓小妙方

如同前段所談，負能量並不是不好，適當的壓力能讓我們更有行動力，能讓表現更好。但當負能量報表時，就有可能會出現憂鬱、焦慮等心理疾病，所以我們平常就要保持良好的舒壓習慣，讓負能量成為自己的助力。以下提出一些舒壓小妙方喔！

- 1. 安全的發洩：**市面上有一些拿在手上的減壓小物(如：解壓骰、造型擠壓玩具、磁力橡皮泥等)，當自己感到緊張或生氣時，試試看買一個來揉捏一下，或許有些不同的發現喔！
- 2. 五感安撫法：**透過安撫自己的五種感官(聽覺、觸覺、視覺、嗅覺、味覺)，達到撫慰身體，安定情緒，也是非常有用的方式！例如：聽好聽或令人平靜的音樂、摸柔軟的玩偶或寵物、看美麗的景色或是帥哥美女圖(笑)、聞喜歡的香水味、咖啡味或精油、吃令人開心的點心或食物等。
- 3. 腹式呼吸：**在youtube打出這個關鍵字後，可見各式各樣的放鬆訓練療法，但許多新手在練習腹式呼吸會抓錯重點，最後會演變成憋氣或過度緊張的狀況。因此，教導大家一個小方法，一開始練習時，只需要做「吐氣」動作，有點像是嘆氣或是慢慢地用嘴巴吐氣，享受這個嘆氣的過程，也許你會變得越來越放鬆喔！
- 4. 寫出「情緒」：**在網路發達的時代，我們越來越少用筆寫字了。但許多研究發現，當你拿筆緩緩地寫出「不愉快的情緒字眼」和「煩惱的事情」，同時你的腦終能重新整理思緒，負面情緒也會慢慢被抒發出來了！
- 5. 肌肉放鬆訓練：**這和腹式呼吸一樣都是一種放鬆訓練的方式，透過覺察身體每個部位肌肉的緊繃與放鬆程度的差異，反向回饋給大腦，讓大腦了解目前身體已感受到放鬆，情緒也要跟著放鬆下來了，這個訓練一樣可以在youtube找到不少練習影片喔！
- 6. 擴展社會支持的類型和品質：**社會支持簡單來說就是「能支持自己的人」，研究證實，社交支持是許多心理疾病(如憂鬱症)的保護因子，當我們擁有更多類型的朋友，遇到人生挫折時也就能對自己提供越多、越廣的協助，所以平常大家也要維護自己的友誼喔~

「負能量」爆表

當我們嘗試了各種紓壓小妙方後，仍然鬱鬱寡歡，絲毫不見用處時，這時候可能就是負能量爆表的情況了，一般來說壓力過多的訊號如右：



最後，老話一句，若是無法改善，可尋求相關醫療人員(精神科、身心科、社區心理衛生中心、自費心理諮詢、校園諮商輔導中心等)的協助喔！