

國泰綜合醫院肝病防治互助小組衛教活動

走出憂鬱，迎接陽光

講者：洪偉智

馬偕紀念醫院精神醫學部臨床心理師

2016.10.29

在進入分享討論之前，先想想

- 我了解我自己的情緒嗎？
- 我有照顧好我自己嗎？
- 到底什麼是憂鬱呢？
- 我的情緒調適方法有哪些



- 唯有照顧好自己，才能更穩定地看清楚自己的問題、有效面對自己生活中的各種壓力、並真正「享受」生活

我對自己情緒的了解程度

- 負向情緒會綁架我們的想法與行為
- 而**壓力**就是造成負向情緒的最大兇手
- 我有哪些壓力源？
 - 身體原本的疾病
 - 生活中的大小事件
- 當壓力過大時，會從四個面向出狀況
 - **身體**的反應：睡不好、拉肚子、吃太多或吃不下
 - **情緒**的反應：心情煩悶、暴躁易怒
 - **認知功能**的反應：注意力變得不集中、記憶力衰退
 - **行為**的反應：變得不喜歡跟人互動等等

壓力調適秘訣¹

- 壓力快速處理藥方
 - 離開壓力情境
 - 從事自己喜歡的愉悅活動
 - 找人聊聊：思索自己的社交圈
 - 放鬆呼吸
 - 停止思考法



壓力調適秘訣²

- 壓力慢性處方箋
 - 壓力影響情緒的途徑
 - 事件→想法→情緒
 - 找到自己的負向認知
 - 嘗試用替代的想法面對之
 - 平日累積快樂資源
 - 用幽默感看生活
 - 找回對自己生活的控制感
 - 從小地方做起

壓力調適秘訣³

- 壓力慢性處方箋(續)
 - 避免沉溺在不好的習慣中：喝酒、抽菸等等
 - 要培養自己的興趣
 - 宗教的力量：心靈寄託，但不應沉迷
 - 真的有狀況則應尋求專業協助

