



當情緒像海嘯時，你可以有更安全的選擇

嗨，看到這裡的你，或許最近真的很辛苦吧？

有時候壓力像一座山一樣壓在身上，課業、同儕、家人、感情…好多事情交織在一起，讓人覺得快要喘不過氣。也許你曾想過用傷害自己來「暫時放鬆」一下痛苦，因為那一瞬間真的能讓情緒轉移。但同時，你心裡其實也清楚，這不是自己真正想要的方式。

我想先告訴你：你的感受是真實的，不是你「太脆弱」，更不是你「不夠好」。每個人都有無法承受的時候，只是你正在經歷的痛，比較大、比較重。你願意讀下去，本身就是一種勇敢。

第一步：先保護自己

如果身邊有危險物品，先移開或交給信任的人保管。若你覺得自己可能會馬上傷害自己，請立刻撥打 119、1980（張老師專線）、1925（安心專線）、或到學校輔導室。

第二步：痛苦承受小技巧 (DBT 練習)

《別讓情緒控制你的生活》書中提醒我們，情緒雖然強烈，但總會像浪潮一樣來來去去。我們可以練習暫時承受痛苦，而不是立刻行動。以下幾個方法可以嘗試：

冰鎮法：握冰塊、用冷水洗臉，幫助情緒快速降溫。

彈橡皮筋：把橡皮筋套在手腕外側輕彈，感受刺激但不會留下傷口。

五感轉移：專注看看周圍五樣東西、摸四樣、聽三種聲音、聞兩種氣味、嚐一個味道。讓自己活在「此刻」。

呼吸練習：吸氣 4 秒，吐氣 6-8 秒，連續做 5 次，幫助安定。

第三步：用興趣與人際連結取代自傷

寫下 10 件能讓你轉移注意力的活動（追劇、音樂、運動、繪畫、打給朋友）。當衝動出現時，立刻做其中一件。

同時，勇敢伸手連結很重要——你可以跟同學、家人或老師說：「我現在很難過，可以陪我一下嗎？」你會發現有人願意在乎你。

第四步：理解自己不是「有問題」

有時候，持續的低落可能是憂鬱症或注意力不足等狀況，不是你「不夠好」，而是需要專業協助。心理治療、藥物治療都是安全而有效的方式。這就像戴眼鏡一樣，是幫助你看得更清楚，而不是「丟臉」。

最後想對你說

你不是草莓，你只是暫時很痛。學會承受、轉換與表達情緒，才會真正幫你走得更遠。當你願意嘗試這些小方法，就已經在保護自己。

請記得：你值得被愛，也值得繼續走下去。

仁愛高農輔導室關心您

本文參考以下文章由ChatGPT統整

https://www.tscap.org.tw/TW/NewsColumn/ugC_News_Detail.aspx?hidNewsCatID=8&hidNewsID=163
<https://psychtranslation.com/2018/10/05/%E7%97%9B%E8%8B%A6%E8%89%BF%E5%8F%97%E5%8A%9B-distress-tolerance%EF%BC%9A%E9%99%8D%E4%BD%8E%E8%87%AA%E6%88%91%E5%82%B7%E5%AE%B3%E7%9A%84%E5%8D%81%E5%80%8B%E7%B7%84%E7%BF%92/>
https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=AFF4177D8AAF6B33&ms=59B45BC8F2BDDEC56s=CA11D35C8D2DFD96
https://www.psy.com.tw/ec99/ushop20128/goodsdescr.asp?category_id=59&parent_id=85&prod_id=22090