

## 淺談憂鬱情緒調適

心理健康與諮商輔導組 謝詒璋 心理師

通常我們談論憂鬱情緒的時候，會關注到三個感覺：無望感、無助感、無意義感。無望感談的是對於困境感到沒有希望、沒有解決的可能；無助感談的是沒有人能夠幫到我、沒有人懂得我的感受、沒有人可以分享；無意義感則是覺得所做的事情、努力的過程、生活的意義都感到不存在。

在這邊需要先了解，我們常談的憂鬱情緒，例如哀傷、憂鬱、苦悶、難過，指稱的是較為表層、可觀察、感受較為明確的情緒反應，無望感、無助感、無意義感，則是更深入的指稱一個人在環境、人際互動、與個人內在的整體處境感受。我們容易偵測到今天心情很難過，但不一定會覺察到自己的處境是無助的，甚至在難過的心情底下，會驅使我們行動的傾向做出改變，例如變得不想靠近人群，不想出門，不想做事情，從而助長了無望感、無助感、無意義感等處境。

我們如何處理無望感、無助感、無意義感呢？從字面來說方向很明確，就是要找到希望、找到支持、找到意義。在這邊先要提醒：我們不一定能夠都破除這三個感受，也許在某個處境當中無望感是很高的，例如環境不會改變、當事人不會改變，但我們可能調整無助感與無意義；又或者很多人覺得當兵這段時間真的是無意義，但我們可以操作支持系統或是關注未來的目標，從而減少無望感與無助感。

情緒低落的時候會聽人說：阿多出去走走

阿、多接觸人群阿、去跑步阿、去看電影阿、去幹嘛幹嘛阿，但很有趣的是真的照建議去做了卻常沒有效果，為何會這樣呢？我們要思考的是調整情緒的方法究竟有沒有回應在找到希望、找到意義、找到支持？還是只是在碰壁、殺時間、用忙碌填滿自己？

調整情緒的原則裡，我們可能要放入生產力、創造力、價值感的考量。在低落當中，我們覺得自己很失敗，什麼都做不到，然而那可能是情緒遮蔽了你對自己的了解，或是被教條約束了你的可能性。生產力不意味著你要做到很了不起的事情，也不是要去創造多特別的事物，而是回到自身的感受裡，透過自身的力量與實踐，產生對自己而言有價值、有意義的產物，可能是很微小的事件，哪怕是把家務整理好、或是種一盆小花，重點是在行動中找回對自己的詮釋權，對自己的效能感：我可以做到一些我想做、我能做的事情，而這個行動可以為我自己留下些什麼，不管是物質上、或是精神面的價值，而這是由我來決定的，不是做給任何人看的，也不在任何人掌控下進行。

晤談過程中同學們可能一開始覺得要改變自己是不可能的，要做到目標是不可能的，然而，有沒有可能原本你想要達到的改變、要做到的目標，本來就不適合你？會不會第一步要動的就是這些對自己的基本期待呢？衷心的希望每一個同學找到跟自己真誠而坦然地共處之道。