



輔導工作室

十個遠離情緒困擾的 著陸小技巧

你有沒有曾經因為一些困擾而感到喘不過氣？

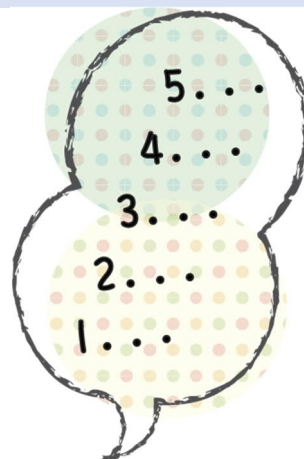
有時，當我們面對壓力時，我們會產生強烈的情緒，如焦慮或憤怒；當我們回想起一些痛苦回憶或閃回片段時，我們會感到痛苦和悲傷；當我們從惡夢中醒來時，我們會感到強烈的恐懼和不安全感；或當我們太激動時，我們甚至會有自我傷害的衝動。

每當出現那些令人沮喪的想法和感覺時，我們都可以嘗試使用一些著陸技巧（Grounding techniques）使自己平靜下來。它們可以將我們帶回“此時此刻”，而不會被那負面情緒淹沒。

5-4-3-2-1 方法

嘗試集中精神在你身處的環境中尋找：

- 5 件你可以看到的事物
- 4 件你可以觸摸的物件
- 3 種你可以聽到的聲音
- 2 種你可以聞到的味道
- 1 件你可以吃到的食物



深呼吸

十個慢而長的呼吸。將注意力完全集中在每次的一吸、一呼。
在呼氣時在心內說出自己的呼吸次數。



把手放入水中



聚焦在水的溫度及其在指尖、手掌和手背上的感覺。每一個感覺都一樣嗎？隨著時間的流逝，感覺有如何變化？

活動並感受你的身體

你可以散步，做運動或伸展運動。注意每次運動時身體的感覺，例如，腳踏實地，與地面連接時感覺如何？感受到伸展那刻的拉緊，和停下來時的放鬆嗎？



握緊拳頭

幻想將所有困擾從全身轉移到拳頭。握緊拳頭去感受那份困擾帶來的壓力，然後放開拳頭去釋放。有需要時可重複再做。



寵物陪伴



與寵物坐下或抱它在膝蓋上。輕輕撫摸寵物並注意著它，例如它的皮毛，呼吸、體溫、顏色、身體上的獨特特徵。

分類思考

選擇 1 至 2 個類別，用 1 分鐘說出或在腦海中列出屬於那類別的項目(如水果：香蕉、梨、橙、士多啤梨.....)，你亦可在說出的同時想像那件物件或情況。



重新定位當下的自己

說出你的名字，年齡和現在的位置；說出此刻日期和時間，你今天做了什麼以及接下來將要做什麼？



描述一件常做的事情

想一想你喜歡做或經常做的事情。例如煮咖啡、離家返學前要做的事情。在腦海中仔細地預演每一個過程。



自我關懷的說話



對自己重複關愛，友善和支持性的話：

“ 你在恐懼中，但你現在是安全的，讓那不安感覺慢慢溜走。”

“ 你很堅強，你可以面對這種痛苦。”

“ 你已盡你最大的努力去面對。”



你可以嘗試練習不同的著陸技巧，看看哪一個對你有幫助最大。

請記住，這些技巧可以暫時舒緩令人不安的感覺及思想，但那舒緩很多時都是暫時的。

如果你需要進一步的情緒支援，歡迎你與我們聯繫，或者你也可以進入我們的網站填寫學生情緒狀況自我評估

(https://eduhk.hk/sao/info/counselling_services/psychological_counselling/_article_sessa/)以了解你的情緒狀態。填寫後，有需要時輔導主任會與你聯絡並提供支援。