



當情緒 氾濫時

有時面對生活中不如意事的時候，伴隨著我們的是突如其來的強烈情緒，
感覺就好像被迫坐上了過山車，無法控制那高低起伏的情緒，
導致壓力增加，影響我們日常生活。

無論是強烈的憤怒、悲傷、恐懼，甚至是喜悅，
如果我們學會好好管理情緒，對我們的生活也有很大的幫助。

✦ 認識和接納自己的情緒

處理情緒的第一步是認識和接納它們。
當你開始感到不安時，停下來，花一點時間來辨識自己的感受。
你是生氣、焦慮還是悲傷？



通過理解和接納自己的情緒，你可以更有效地應對它們。

記住，我們所感受的每種情緒都有其存在的目的，
有時可能是為了讓我們發洩、在危急中提醒或保護我們。

✦ 提昇自我覺察

嘗試回想和反思導致你情緒加劇的情境或思緒。
是某些特定的情境或人總是觸發你某種強烈的情緒反應？
有沒有一些特定的詞語或話題令你的情緒產生很大變化？

此外，注意伴隨你情緒的身體反應：
當這些情緒出現時，你的身體是否感到發熱、頭暈或緊張？



通過識別這些觸發因素和身體感覺，你可以及早辨識當下的情緒，
在它變得難以承受前，好好照顧及安撫自己。

✦ 練習自我安撫技巧

當情緒開始壓倒你時，你可以嘗試不同方法平靜心靈和身體。
如果可能的話，首先遠離讓你感到壓迫的場景，找一個安靜的地方整理思緒；
慢慢進行深呼吸，專注於空氣進入和離開你身體的感覺；
你亦可以透過靜觀練習將注意力帶回此時此刻，而不被困在那份不安的情緒中；



另外允許自己大聲哭出來、做一些讓你快樂和放鬆的健康活動，
例如運動、在大自然中散步，也可以幫助減輕壓力。

通過練習適合自己的安撫技巧，
我們可以從壓力中恢復過來，更清晰地處理面前的問題。

✦✦ 分享你的情緒



當受到情緒困擾時，嘗試與值得信賴的朋友、家人或輔導員分享你的情緒。

表達自己的感受有助於釋放緊張情緒，並可能讓你釐清思緒。

記住，尋求支援是一種堅強的表現，而非軟弱。

如果你喜歡比較非公開的方式，你可以通過寫日記、繪畫、唱歌或從事其他創造性活動來抒發及處理你的感受。



✦✦ 學習自我關懷

你可以嘗試每天儲存一點正能量：
好好睡覺、健康飲食、做些能帶來快樂和放鬆的活動、
多一點欣賞自己，提昇能量去面對突如其來的問題。



學習管理情緒是一個需要我們的耐心、自我關懷和反覆嘗試的過程。
記住，每個人也有力量去好好控制自己的情緒反應，
為自己建立平穩而充實的生活。

歡迎你來和我們分享更多！



eduhk.saocs



wecare.wesupport