

## 【心靈花園】憂鬱來臨不憂慮 擺脫自我情緒低潮

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

「人生不如意十常八九」這是在我們遭受挫折時常常聽到的話，在現今高競爭環境下，接踵而來的爆炸性資訊及校園多元的生活模式，在課業上的表現、社團及人際關係上的維繫等，因此有時面對挫折時的情緒低落或是突如其來的心情沮喪都是非常正常的現象，憂鬱並不等於疾病，而是自我的心情狀態。在面對自己情緒低潮及鬱鬱寡歡時，有一些可以脫離低落情緒的小秘訣，從日常生活中開始做一些小的改變，並持之以恆的做下去，相信不久之後的你將煥然一新，用朝氣迎向明日的晨光。

### 一、一路好眠生活無負擔

失眠是處於憂鬱狀態常見的困擾，因此規律睡覺的習慣及品質，有助於對維持好的精神及情緒，當在床上輾轉難眠時，可以試著先調整自己的呼吸，讓呼吸由慢而深並在腦中想像一些可以讓自己愉快寧靜的畫面，另外，在睡前一杯熱牛奶、蜂蜜水或是全麥麵包，都可幫助消除煩躁不安，讓自己一覺到天明。

### 二、留下自我放鬆的時間

在現在大學生活中除了上課以外，還會有談戀愛、社團活動、打工的時間等等，如果把生活行程排得滿滿的，長期處於緊繃的狀態對心理是個負擔，試著預留與自己相處的時間。舉例來說，當身心俱疲時泡溫泉是個好選擇，離淡大距離很近的北投溫泉及陽明山溫泉都是個好去處，讓自己有機會倒空自己雜亂的思緒並對肌肉身體的放鬆都是很有幫助的，重新整頓好自己迎接接下來的挑戰。

### 三、紙筆書寫，讓鬱悶得到傾訴

當自己情緒低落但又找不到人說時，也許透過日記的書寫可以來撫平自我的情緒，隨著一次又一次的書寫，那些心中的鬱悶及不舒服等負向情緒就會慢慢減少，彷彿在跟一個熟悉的朋友述說自己的苦一般，這樣也是一種情緒調節的方式之一。從字裡行間中陪伴自己走過那些失落的經歷，去傾訴自己心中的不完美，也是種處理憂鬱的方式喔！

### 四、他人溫暖的關懷及陪伴

在自我陷入憂鬱的情緒當中，必須要獨自去面對自我的情緒，這時身邊的家人及朋友便宛如一雙溫暖的手陪伴你面對接下來的挑戰，他人的關懷及關心給了自己希望的力量。所以當自己憂鬱或情緒不好時，找到一起陪你度過情緒低潮的朋友、一些支持性的團體，或是到淡江諮輔組預約諮商都是陪伴自己很好的辦法，讓我們共同面對憂鬱情緒的低潮以及失落，迎接光輝的大學生活吧！

2015/12/27