繁忙生活中的自我調適
找回自我肯定



中崙心理諮商中心
王蘋諮商心理師

安安是個上班族，在繁忙的生活裡，從早上起床的那一刻，大腦就開始運轉。

首先，他開始思考「先刷牙、洗臉，或是先把昨晚沒做完的工作、家事再做一下，還是先想好早餐吃什麼」。等一切就緒準備出門了，大腦開始發出「手機帶了嗎？錢包帶了嗎？剛剛火有沒有關？插頭有拔嗎？開會資料帶了嗎？要不要再改一下？」的訊息。

接著安安開始感覺緊張、焦慮，手心開始冒汗、發抖。到了公司不僅手邊有處理不完的事，早上還在擔心的想法始終揮之不去，安安開始覺得自己是個失敗的人，總是無法做好事情.....



上述的情況似曾相似嗎？

在繁忙的世代，大家的生活步調都特別的快，深怕一不小心就錯過了好機會、好時機，**長期下來大腦處在高壓的狀況，開始不堪負荷**，身體產生許多不舒服的症狀，例如：心悸、手抖、胃痛、胃食道逆流、頭痛頭暈、呼吸不順等等，而情緒的起伏也會變得很大，例如：情緒低落、憂鬱、焦慮不安、憤怒、暴躁、挫折、冷漠等。

若再讓自己處在這個狀態，會發現對自己的責備、數落更多，如同故事中的安安，開始覺得沒有自信、無價值感，甚至對生活開始感到灰心無動力。



6月份文章/繁忙生活中的自我調適：找回自我肯定

也許，該試著讓自己放慢腳步了！人在一定程度的壓力環境下確實會帶來動力、驅使自己成長。然而，一旦這個壓力超過自己身體所能負荷時，就應該試著讓自己停下來，您可以這樣做：



一、停下腳步：

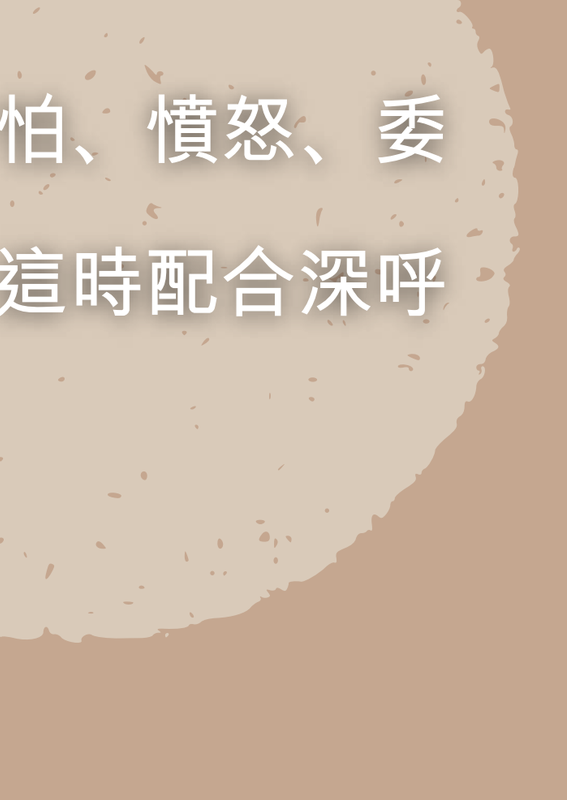
暫時放下手邊的工作，離開現場（例如：離開辦公室到茶水間），試著把自己放在一個安全、不焦慮的空間，深呼吸、倒一杯水給自己喝，吞嚥的動作同時在引起副交感神經，讓我們焦躁的生理反應慢慢平復。

二、感受情緒：

感受一下自己此時此刻的情緒，焦慮、難過、擔心、害怕、憤怒、委屈、挫折、憂鬱.....試著感受情緒在心理流動的方式。這時配合深呼吸，讓這些累積在胸口的情緒釋放出來。

三、正向肯定：

安撫好自己的生理與心理。您可以拿幾張小紙條，上面寫上過去您做的努力，例如：安安出門後一直覺得開會資料沒做好會不會被老闆罵，這時安安可以在小紙條上寫「昨晚我很努力的完成會議資料」，讓自己看見自己的付出，肯定自我的努力。



整理內在的自我，在繁忙生活中特別的重要，當我們迷失自我時可以幫助我們回到當下，看見自己、肯定自我的價值。當您覺得總是沒有辦法讓自己平靜下來時，也可以透過身心科、心理師等專業人員陪伴您一起度過喔！

為了保障您的權益，鼓勵您在認為自身遭遇職場不法侵害的事件時，可自行尋求公司內人事單位的協助，使單位有機會即時提供幫忙。中崙諮商中心關心您



聯 絡 我 們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘