

我習慣了……

黃瓊葦 臨床心理師

本期心園談心邀請黃瓊葦臨床心理師和大家討論「我習慣了……」，這句話在實務工作中常會聽見，如：東西又被老闆退件、臨時又被指派任務、同事又出包要臨時加班留下來幫忙救火。這些生活中的煩惱和無奈，是不是一直出現在我們的身邊呢？許多事物一層層累積，讓我們倍感壓力，有時候忙一點，覺得事情也就這樣過去了，不過真的是這樣嗎？我們的心裡真的過去、真的習慣了嗎？

「我習慣了」代表的是一種自我麻痺，就像我們的心裡有座水庫，裡面的水是我們的情緒。每當發生一些牽動、感覺有事情發生，水位就上升一些；而麻痺就像是關了監控水位的雷達，讓我們遠離感覺，當感覺不到，也就可以暫時喘一口氣、假裝沒事的繼續生活。只不過，我們可能逐漸發現，自己沒有心思再去接受新訊息，容易鑽牛角尖、靜不下來、睡眠不佳，最後疲憊不堪，直到有一天水庫再也裝不了水，就會出現潰堤、激烈的反應；其實，我們並不是敏感，也不是小題大做，而是一切的壓力早在慢慢累積，總有一天要面對。因此「習慣就好」聽起來好像堅強又可靠，但若仔細回想，這可能是我們忽略快要滿水位的徵兆。

請勇敢地打開我們的水位監控雷達

想像這些身心徵兆是跟我們站在一起的，它正在提醒我們一些重要的警訊，如：好幾天來腦袋怎麼想都轉不動了、好長一段時間覺得自己無法放鬆、肌肉非常緊繃、睡覺品質不佳，這些時候請記得及時幫助自己洩洪一下，可以嘗試靜坐、運動、尋找情緒支持，或是用舒服、自在的方式去宣洩我們的情緒。

請留意哪些事情會讓我們水庫的水位增加

提早將這些壓力的事件先安排妥當，如：適度地拒絕別人的請託、循序漸進地來安排待辦事項、及早付出行動、一次只做好一件事情；這些方式都能幫助自己在取得成就感的同時，也能有餘力地前進。

改變對事情的看法、縮小事情帶來的負面結果

將注意力專注在正面的意義上，不將生產力當成自己的全部，允許自己休息不等同怠惰；適度休息是一種前進，這樣才能讓我們的心情保持在正常的水位，預留一些突發狀況發生時能夠緩衝的空間。

當我們逐漸熟悉這些流程，會發現原來過去害怕的事物也會獲得解答，身體會誠實地去回應我們所做出的改變，讓自己更有自信，這就是「適應」。我們不可能控制一切，但也不會一切都無法控制。下次當自己正在習慣某件事前，好好問問自己：我感覺到什麼？我的身體是放鬆的、還是疲累煩悶？如果是後者，請先謝謝自己的身體，提供這個重要的訊息，並且試著開始好好放鬆、好好關心自己。透過今天的分享，希望能讓大家對自己的身心狀態有更多的了解，能夠自我療癒、修復心靈，才有機會擁有更健康的生活與關係。



KKbox



Spotify



SoundOn