

## 逆境當自強

臨床心理學家黃瑞儀女士

世事無常，人生路上不時都會發生一些意料不及的事情，使我們感到失意、挫敗，不知如何面對。在很多情況下，我們不能改變已發生的事情，但我們可以嘗試調節自己對事物的態度及看法，有助舒解情緒及增強自己在逆境中的應變能力，減少對身心的傷害。以下提供的是一些幫助你過渡逆境的小貼士：

### **(一) 正面行動 抗衡愁緒**

在失意的時候，外在的環境往往觸發起過往連串的負面經驗，使我們不自覺地重複去回想，倍添愁思。要打破這局面，我們需要爭取正面的經驗去趕走負面的情緒。做運動、聽音樂，或各種可帶給自己歡愉的事情都可有助分散對不如意事的注意力，並注入正面的思想及情緒，避免陷入抑鬱的狀態。

### **(二) 尋求支援 宣洩情緒**

喜怒哀樂是人的自然情緒表現，壓抑情緒並不是處理情緒的理想方法。被勉強壓抑的情緒只會不知不覺間積壓心底，影響身心健康。正確宣洩情緒的方法是向合適的對象表達出來。例如，可向友人或輔導員傾訴，不但可以宣洩情緒，還可聽取不同的角度或意見。

### **(三) 堅持自信 自強不息**

克服困難最大的障礙往往是自己的信念。假如我們相信自己沒有能力做一件事，不管我們有多高的能力，也不能把事辦妥。在逆境當中，待情緒平復後，我們應以積極樂觀的態度評估實際情況，並為自己定立短期及可行的目標，勇敢作出新的嘗試，拿出恆心和毅力逐步達成目標。

### **(四) 專業協助 毋須遲疑**

若有持續性的身體不適、失眠、情緒低落、有自殺的傾向，或無法集中精神於日常生活或工作，就要尋求醫生的協助或專業心理輔導。